

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
  - 時=期日(期間)/時間 場=会場
  - 内=内容 講=講師 題=演題
  - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
  - 対=対象 定=定員 料=料金
  - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

ハローベビークラス

健康増進課・☎②4513

【母親学級】あんしん体験コース  
 11月6日(水)場さいこうふれあいセンター(西宮町)☑妊娠出産で不安になりやすい心をコントロールする方法、子育てサービス情報の紹介、子育て支援センター『子育てサロン』の見学など  
 講保育士、保健師

【両親学級】わくわく育児体験コース  
 12月14日(土)場足利大学本城キャンパス3号館3階実習室☑パパによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験(抱っこや沐浴など)、産後の子育てや生活を考えるなど  
 講保健師

《共通》時午後2時〜4時 対妊娠

足利特別支援学校の見学会

同校・☎⑨1110

▼第3回(やまなみ祭) 10月26日(土)午前9時10分 作品展

学習発表会、なかよし広場(交流タイム)など

▼高等学校見学会 10月31日(木)午前10時〜正午 授業見学・参加など

《共通》場同校(大沼田町) 対同校の教育活動について知りたい方に同校に転入学を希望する方 所属する教育機関または関係機関を通して事前に電話かファクスで同校

よい子の学習発表会および

作品展・即売会

御厨小学校・☎⑦2303  
 11月29日(金)午前9時〜午後



3時30分 場市民会館大ホール・小ホール 内市内小・中学校の特別支援学級、特別支援学校の児童生徒による合同学習発表会と作品展・即売会

あしかが子育て応援ネット

食物アレルギー座談会

10月23日(水)、12月25日(水)、翌年2月26日(水)午前10時〜正午

場同広場(田中町)、しらゆり幼稚園内 ☑子どもの食物アレルギーについて、先輩ママがアドバイスする座談会 対食物アレルギーに関する方 申事前申し込み不要※親子で参加可(子ども1人につき200円)。託児あり(有料・要予約)。



認知症サポーター養成講座

元気高齢課・☎②2246

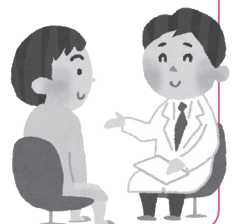
10月17日(木)午後2時〜3時30分 場富田公民館 ☑認知症の理解、かわり方について 申事前

に電話で地域包括支援センター・毛野・富田(☎②2117)または同課

受診しましょう! 特定健診

保険年金課・☎②2147

12月28日(土)まで 場市内の指定医療機関 対40歳から74歳までの国民健康保険に加入中の方 料自己負担額1,100円 ※70歳以上は無料。 ※受診券をお持ちでない方は電話で同課。



高齢者の

インフルエンザ予防接種

健康増進課・☎②4513

10月1日(火)〜翌年2月29日(土) 場市内などの協力医療機関 対市内に住民登録があり、接種を希望する方で ①65歳以上の方または ②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいのある身体障害者手帳1級相当の方 料自己負担額1千円

接種料金の免除

▽①で市民税非課税世帯・生活保護世帯の方 ②接種前に同課(本城三丁目、保健センター内)

# 健幸ガイド

生活習慣病予防に役立てよう!  
**認 ウォーキング教室**

地域福祉会館・☎②7690

**時**10月31日(木)／午前10時～11時30分  
**場**西部多目的運動広場(西幸楽荘北側)

**講**健康運動指導士・長充代さん **定**先着40人 **持**運動しやすい服装、靴 **申**10月10日(木)から24日(木)までに電話で同会館※健幸マイレージ対象講座。



Pick Up! お知らせ

へ申請し、決定通知を受けることにより無料  
 ※印鑑と運転免許証などの本人確認書類を持参。公民館では申請のみ可。  
 ▼①で身体障害者手帳1・2級の方および②の方Ⅱ医療機関で手帳を提示することで無料

## やさえ愛ボランティア養成講座

元気高齢課・☎②2135

**時**11月13日(水)・20日(水)・26日(火)／午後2時～4時  
**場**総合福祉センター1301会議室(東砂原後町) **因**高齢者宅、介護施設などでのボランティア活動に必要な

知識や技術の習得 **認**全日程参加できる18歳以上の市民で、講座修了後、ボランティアとして活動ができる方 **定**先着30人 **申**10月28日(月)までに電話で同課

知識や技術の習得 **認**全日程参加できる18歳以上の市民で、講座修了後、ボランティアとして活動ができる方 **定**先着30人 **申**10月28日(月)までに電話で同課

## 献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター  
 ☎028・659・0114

▼アシコタウンあしかがが駐車場 **時**10月19日(土)／午前10時～正午、午後1時～4時※足利南ライオンズクラブ主催。  
 ▼足利市役所駐車場 **時**10月30日(水)／午前10時～正午、午後1時～4時



《共通》**認**16歳から69歳までの健康な方 **持**献血カードまたは本人確認できるもの(運転免許証など)※性感染症の検査目的は不可。性感染症検査は、毎週火曜日の午後1時から2時まで  
 安足健康福祉センター(☎④5895)で実施(要予約)。



## 介護予防の高齢者元気アップ教室

市民体育館・☎④0536

**時**11月13日(翌年2月5日)原則毎週水曜日・12回)／午後1時30分～3時30分  
**場**矢場川公民館 **因**ストレッチ体操、有酸素運動、筋トレなど **認**医師に運動を止められていない、自力歩行や軽度な体操が可能なおおむね65歳以上の方※申し込み時に健康状態などを確認。初めて受講する方を優先。 **定**抽選15人 **料**2千円 **申**10月16日(水)午前9時から30日(水)午後9時までに電話で市民体育館※休館日を除く。定員を超えた場合は抽選し、11月6日(水)までに通知。

## 元気アップサポーター養成講座

元気高齢課・☎②2153

**時**11月1日(金)～12月10日(火)毎週火・金曜日、10回)／午前10時～正午  
**場**葉鹿公民館 **因**高齢者の運動指導に必要な知識と技術の習得 **定**先着30人 **料**1千円 **申**10月1日(火)午前9時から電話で同課※講座修了者は任意で市に登録し、元気アップサポーターとして活動。

## アルコール家族教室

安足健康福祉センター  
 ☎④5895

**時**①11月14日(木)Ⅱアルコール依存症とは? ②12月12日(木)Ⅲ本人と家族の心理 ④翌年1月9日(木)Ⅳ治療と回復 ⑤翌年2月13日(木)Ⅴ家族の回復/いづれも午後2時～4時※毎回学習会のほか、情報交換を実施。 **場**同センター(真砂町) **認**飲酒の問題やアルコール健康障害が心配される方の家族 **申**事前電話で同センター



## こころの健康講座

安足健康福祉センター  
 ☎④5895

**時**11月12日(火)／午後2時～4時  
**場**佐野市文化会館小ホール(佐野市浅沼町) **因**講演「ひきこもり支援の実際」、精神科デイケアや地域活動支援センターなどの活動紹介や作品展示・販売 **講**栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター長・中野謙作さん **定**100人 **申**11月5日(火)までに電話で同センター

税 福祉 募集 子育て 健康 働く 講座教室 イベント 施設 相談