高齢者いきいき活動講座 笑顔でできる脳活体操

「笑いと健康」がモットーの先生が指導する脳活体操です。室内でのウオーキング、筋トレ、ストレッチを取り入れます。

時7月5日～26日の毎週水曜日午後2時～4時（全4回）所社会福祉協議会講中村真奈子さん（健康運動指導士）対おおむね60歳以上の市内在住の方定20人（多数抽選）申6月12日（必着）までに、往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を明記し、社会福祉協議会「笑顔でできる脳活体操係」（〒184－0004本町5－36－17☎042－386－0294）へ

親族後見人のつどい

市権利擁護センターでは、成年後見制度における親族後見人の方を対象に、権利擁護センターみたかと共同で連絡会を開催します。

時6月20日（火）午後1時30分～3時所三鷹駅前コミュニティセンター（JR三鷹駅南口徒歩5分）定10人（申込順）申6月1日から、電話で市権利擁護センター（☎042－386－0121）へ

介護予防相談会

時6月15日（木）午後1時30分～3時30分（1人30分程度）所小金井ひがし地域包括支援センター対65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方■対象地域東町・中町・本町1丁目定5人（申込順）申6月1日から、電話で同センター（☎042－386－6514）へ

地域福祉ファシリテーター養成講座

地域におけるボランティア活動の役割や課題をルーテル学院大学の先生が分かりやすく教えます。

時7月8日、15日、22日、8月5日、10月14日、28日、平成30年1月20日、いずれも土曜日午後1時10分～4時20分（全7回）※このほか、グループ学習（全7回程度）があります所ルーテル学院大学（三鷹市大沢3－10－20）定15人（申込順）申6月1日～15日に、電話で小金井ボランティア・市民活動センター（☎042－387－0011）へ※この事業は、同大学、三鷹市・武蔵野市・小金井市および3市の社会福祉協議会の協働事業です

認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくる応援団「認知症サポーター」を養成します。

と　き	ところ	定　員	問合・申込先
6／16日(金)	桜町高齢者在宅サービスセンター(桜町１－９－５)	10人程度(申込順)	小金井きた地域包括支援センター(☎042－388－2440)
／20日(火)	特別養護老人ホーム　つきみの園（中町２－15－25）	15人程度(申込順)	小金井ひがし地域包括支援センター(☎042－386－6514)
／21日(水)	小金井みなみ地域包括支援センター	８人程度(申込順)	小金井みなみ地域包括支援センター(☎042－388－8400)
／27日(火)	公民館貫井北分館学習室Ｄ	15人程度(申込順)	小金井にし地域包括支援センター(☎042－386－7373)

※時間はいずれも午後２時～３時

対初めて本講座を受講する方（定員に余裕がある場合のみ再受講可。詳しくはお問い合わせください）他初めての参加者には認知症サポーターのシンボルである、オレンジリングを差し上げます申6月1日から、各地域包括支援センターへ

東京都介護予防支援専門員（ケアマネジャー）実務研修受講試験受験要綱を配布

■要綱配布・申6月1日～30日に介護福祉課（市役所第二庁舎2階）で■試験日10月8日（日）問（公財）都福祉保健財団人材養成部（☎03－3344－8512）、市介護福祉課包括支援係（☎042－387－9845）

小金井さくら体操 in 聖ヨハネ支援センター

ご当地介護予防体操「小金井さくら体操」を始めてみませんか。当日は、桜町病院の理学療法士が運動のアドバイスやご相談に応じます。

時6月3日（土）午後1時30分～3時30分所小金井聖ヨハネ支援センター（梶野町5－8－9）定10人（当日先着順）持室内履き、動きやすい服装で問小金井きた地域包括支援センター（☎042－388－2440）

シルバー人材センター 女性用ゆかた着付け無料講習会

時6月30日（金）午後3時30分～5時30分所公民館貫井北分館定15人（申込順）申6月1日から、電話でシルバー人材センター（☎042－383－6141）へ

シルバー人材センター パソコン教室

所シルバー人材センター中町会議室（リサイクル事業所内）講同センターパソコン班定各5人（申込順）他希望者が定数を超えたコースでも、パソコン持ち込みで参加できる場合があります。詳しくはお問い合わせください申6月1日～開催日の4日前（土曜・日曜・祝日を除く）までに、電話またはファクスで希望コース・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を同センター（☎042－383－6141 FAX042－385－6241）へ

講習名	日　程	講習時間	費用（教材費含む）
Excelを学ぼう	6／16（金）／23（金）	9：00～12：00	6,240円
Wordを学ぼう	7／14（金）／21（金）		
個人教室	相談して決定します		1,030円／時間（教材費は別途実費）
訪問レッスン			
CoCoサロン（パソコン趣味の講座）	毎月第２・４週の２回（火曜・木曜・土曜日のいずれか）	13：00～16：00	月4,200円
相談室	毎週月曜日（祝日を除く）	13：00～15：00	無　料

※パソコンはWindows7、Office2010を使用しますが、詳細はご相談ください

2017 夏のボランティア体験

時所▷事前ガイダンス＝6月16日（金）午後6時30分～7時30分または、6月18日（日）午前10時～11時。市民会館・萌え木ホールで▷体験期間＝7月15日（土）～8月31日（木）。福祉関連施設等で

対小学校4年生以上で、事前ガイダンスに参加でき、体験期間中原則3日間以上活動できる方

¥500円（保険代・資料代等）

申事前ガイダンスに参加のうえ、6月19日から、電話で小金井ボランティア・市民活動センター（☎042－387－0011）へ

写真ニュース

浜井慧選手がスペシャルオリンピックスで銀メダルを２個獲得

３月にオーストリアで開催された、スペシャルオリンピックス冬季世界大会のアルペンスキー競技で、市内在住の浜井選手が見事２種目で２位に輝き、銀メダルを２個獲得しました。

４月27日、市長を表敬訪問され、大会・競技についてや、日常で気をつけていることなどを和やかに話すとともに、「２位という結果については悔しさもあります」とも語ってくれました。

第２２回ウオーキングフェスタ東京が開催

４月29日・30日に、都立小金井公園を中心に多摩・武蔵野を歩く第22回ウオーキングフェスタ東京が開催されました。

両日とも好天に恵まれ、２日間で、延べ7,540人の参加者がウオーキングを楽しみました。また、ウオーキングフェスタの運営には、多くのボランティアの方々にご協力いただきました。