

# いきいきシニア

## 近所de元気アップトレーニング(近トレ)説明会

体操・脳トレ・茶話会などの趣味活動をプラスして行っています。専門職の支援があり、楽しみながら健康を目指せます。まずはお気軽にご参加ください。

日 5月26日(金)午後2時～3時30分 場 パルテノン多摩会議室3・4 対 市内在住者 定 20人(申し込み先着順) 内 介護予防の体操などを行う「近トレ」の説明・体験会 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具 備考 動きやすい服装で 申 電話または直接、多摩市社会福祉協議会(ヴィータ) ☎(373)5616へ

## シニアお仕事フェアin多摩市

日 6月8日(木)正午～午後2時・1時～3時・2時～4時・3時～5時 場 パルテノン多摩市民ギャラリー・オープンスタジオ 対 就職を希望する55歳以上の方 定 各20人(申し込み先着順) 内 再就職セミナー、企業との面接(10社参加予定)、就業相談 持ち物

履歴書など(面接を希望する方のみ) 申 電話で、シニア就業支援キャラバン事務局 ☎03(6256)9092(平日午前9時～午後6時)へ

## 多摩市生活サポーター事前説明会・養成講座

日 ①事前説明会=5月22日(月)午前10時30分～11時30分 ②養成講座=6月15日(木)午前10時～午後4時30分 場 市役所 ①401会議室 ②西第1～3会議室 対 市内在住者 定 ①20人(先着順) ②

20人(申し込み先着順) 内 ①生活サポーター活動について、質疑応答 ②多摩市の概要・介護予防・同行支援などについて 備考 養成講座終了後は事業所に所属し活動を実施 申 ①当日直接会場へ ②5月8日(月)～6月6日(火)に、電話で、(一社)多摩マイライフ包括支援協議会 ☎080(7000)2848(平日午前10時～午後4時)へ 内 (一社)多摩マイライフ包括支援協議会、市役所高齢支援課 ☎(338)6924

# 障がい者関連情報

## 障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」

日 水・木曜日。各曜日とも一般の歯科診療所に通院が困難な方 受付時間 午前9時～正午 費用 保険診療の自己負担分 持ち物 健康保険証、障害者手帳、お薬手帳 申 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9111 [診療受付時間中は ☎(376)8009] へ

### 健康づくり推進活動に参加してスタンプを貯めよう けんこう 健幸スタンプカードがリニューアルします!

健康づくり推進活動(月例ウオーキング、地区主催活動、多摩さわやかウオーキング大会)に参加するとたまちゃんスタンプが貯まります。スタンプを貯めて健康づくりの記録を残しませんか?

●スタンプを貯めている方の声

カードにスタンプを押してもらって励みになるのよね!

健康づくりへの努力の結果がスタンプの数に表れていて嬉しい!

貯めて、楽しく健康づくり!

「時間ができたけど、何をしようかな?」「運動したいけど続かなか?」「ハードなことはできないし…」と思っている方も、健康づくり推進員がサポートしますので、気軽に参加しませんか?

健康づくり推進活動についてはこちら▶

健康推進課 ☎(376)9139

けんこう 健幸スタンプカード

TAMA CITY NO. 健幸スタンプカード

## Let's 健幸まちづくり! Vol.7

健康都市 多摩市

健康まちづくりは、「健康都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・NPO・団体・事業者・大学などがともに進める、まちぐるみのチャレンジです。市は、思わず出歩きたくなるような環境づくりを進めています。多摩市の特色溢れる公園もその一つ。今回は、「多摩市の公園を知り尽くす公園緑地課の職員おすすめ! 親子で行きたい公園3選」をお届けします。

健康まちづくりの詳細はこちら

健康まちづくり推進室 ☎(338)6916

### 落合南公園

昨年3月に遊具を全面リニューアル。カラフルな遊具が人気です!

衛生面に配慮して、砂場にフェンスをつけるなど、子どもが安心して遊べる工夫をしています。また、園路はベビーカーが移動しやすいよう舗装し、トイレにはおむつ替えシートも設置しています。小さなお子さん連れでも安心して楽しめる公園です。

おすすめPOINT! 幅広い年齢のお子さんが楽しめます!

▲バスケットボールやサッカーのゴールもあります!

▲公園緑地課 職員Aさん

### 乞田・貝取ふれあい広場公園

お城みたいな大きな木製遊具は子どもたちに大人気! 登ったり、滑ったり、隠れたり。遊び方は自由自在!

おすすめPOINT! 大きな木製遊具や芝生広場で思いっきり体を動かそう!

▲公園緑地課 職員Tさん

▲砂場・ブランコ・シーソーなどの遊具の他、4月～11月には水遊びができる流れのある水場も登場!

### 一本杉公園

一番人気はなんといっても、夏休み限定の公園内を流れる大きな水場! 朝からたくさん子どもたちで賑わいます。緑に囲まれた中での水遊びは、プールと一味違います。約100台止められる駐車場も嬉しいポイントです。

今回ご紹介したのはごく一部! 市内にはまだまだたくさんの公園があります。お休みの日にはお子さんと一緒に公園巡りをしませんか? 親子のお気に入りスポットが見つかるかも!

公園情報検索アプリ「PARKFUL」は、全国の公園情報を地域や特徴から検索できるアプリです。自分が行った公園の情報や写真を投稿することもできます。市内の公園の好きなところやおススメポイントを投稿してください。

▲公園緑地課 ☎(338)6827