

凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
保育 他その他 方申込方法 申込み先 問い合わせ先 担当課

**自然学習講座
みぢかな野鳥について学ぼう**

スズメやカラスなど、身近な野鳥の知られざる生態について解説します。

日5月28日(土)午後1時～3時
(雨天決行)定30人(小学3年生以下は保護者同伴) 師唐沢孝一氏(NPO法人自然観察大学学長)持双眼鏡(お持ちの方)方4月27日(水)午前9時から電話で(先着順)会申水元かわせみの里(水元公園8・3) ☎(3627) 5201担公園課



AR動画
▶右の写真にスマートフォンなどのモバイル機器をかざすと、動画を見ることが出来ます。詳しくは6面をご覧ください。

**60歳からの絵本読み
きかせボランティア
養成講座**

絵本読みきかせの基本を学び、ボランティア活動を行います。

日5月31日～7月12日(火)午後2時～4時中央図書館(金町6・2・1)対区内在住・在勤のおおむね60歳以上で、講座修了後に絵本読みきかせの自主グループに参加してボランティア活動が

大人の塗り絵講座

水彩色鉛筆を使用し、色を重ねて作品を仕上げます。

日5月23日～9月12日の第2・第4(月)午後2時～3時30分対区内在住65歳以上の方20人師須貝光一郎氏(株)サクラクレパス公認講師)費7千円方往復ハガキに(大人の塗り絵・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月9日(月)必着まで(多数抽選)会申担124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

**身体障害のある方へ
初級パソコン講習会**

キーボード操作や文字入力などを学びます。

日6月6日～7月25日(月)7月18日を除く午前10時～11時30分対区内在住で身体障害者手帳をお持ちの18～69歳の方4人費1200円方往復ハガキに「身体パソコン」住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて、5月18日(水)必着まで(新規申し込みの方優先・多数抽選)会申担124・006堀切3・34・1ウエルピアかつしか内地域活動支援センター

健康・介護予防

区内大型商業施設や区の施設などの身近な場所です。

日5月11日(水) 食生活と生活習慣病予防▽5月27日(金) 見なおそう生活習慣 いずれも午前11時～午後1時。直接会場へ。
【会場】イトーヨーカドーアリオ亀有店中川橋側入口付近亀有3・49・3) 【持ち物】健康相談の場合健康相談の結果など 【担当課】健康づくり課 ☎(3602) 1268

**HIV即日検査・
性感染症検査**

無料・匿名の検査です。

日5月6日(金)午前9時～10時 直接会場へ(先着順)定40人方血液検査および尿検査(尿検査は、最後に尿をして1時間以上経ってから採尿します)他HIV即日検査の結果は、検査当日にお伝えします。性感染症(クラミジア・梅毒)の検査結果とHIV検査結果が判定保留の場合は、5月20日(金)午前9時～10時に保健予防課でお伝えします。会担保健

難病医療相談

神経難病専門医による医療相談です。

日5月12日(木)午後2時～5時 対パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経難病の方や、神経難病の恐れがあり転倒しやすい方、手足の震えなどがある方5人方4月27日(水)午前9時から電話で(先着順)会申担保健予防課(青戸4・15・14健康プラザかつしか内) ☎(3602) 1274

**かつしかはらっぱ体操
初心者講習会**

区民大学単位認定講座。

日5月10日(火)・11日(水)・17日(火)・18日(水)・23日(月)・31日(火)午前10時～11時30分定40人方4月27日(水)午前9時から電話で(先着順)会申担保健康づくり課(青戸4・15・14健康プラザかつしか内) ☎(3602) 1268

**ぼっころお腹にさよ
うなら
食事と運動のえらべ
る3コース**

低カロリーでも満足できるメニューの調理実演・実習や、手軽にできる有酸素運動を体験します。

日5月25日(水)午前10時～11時30分「お話と調理実演を見て学ぶコース」24人②6月2日(木)午前10時～11時30分「運動の方法を実践で学ぶコース」25人③6月7日(火)または8日(水)午前10時～午後0時30分「調理実習で学ぶコース」各日16人健康プラザかつしか青戸4・15・14対区内在住・在勤の方③のみ4000円方往復ハガキに「ぼっころお腹」希望コース(複数可)③のみ希望日も記載・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先住所を書いて、5月13日(金)必着まで(多数抽選)会申担125・002金町4・18・19金町保健センター

**歩いて健康!
ポールウォーキング**

2本のポールを使って、正しい姿勢で効果的なウォーキングを学びます。

日5月16日～7月4日(月)

**筋力向上トレーニング
新宿コース**

椅子を使って無理なく続けられるトレーニングです。

日5月23日～平成29年1月23日(月)7月18日、8月15日、9月19日、10月10日、平成29年1月2日・9日を除く)午前10時～11時30分(会)新宿地区センター(新宿4・1・10)対区内在住65歳以上で会場まで自分で行ける方30人(過去に筋力向上トレーニングを受講した方を除く)方往復ハガキに「筋トレ新宿」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月9日(月)必着まで(多数抽選)会申担124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

**スポーツボイスフ
ットネス講座**

筋力トレーニングとボイストレーニングを組み合わせたプログラムで、声帯や腹筋を鍛えます。

日5月18日～7月6日(水)午前10時～11時30分対区内在住65歳以上の方30人師安場友紀氏(スタジオインス

**サウンドフープエ
クササイズ**

音の出る柔らかな健康楽器を使い、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

日5月23日～7月11日(月)午後2時～3時30分対区内在住65歳以上の方40人師今枝壯介氏(朱里みさをダンススクール主宰)費1800円方往復ハガキに「サウンドフープ」住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、5月9日(月)必着まで(多数抽選)会申担124・002立石6・38・11シニア活動支援センター

東京都シルバーパス

都営交通や都内を走行する民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を発行しています(有効期間は発行日から平成28年9月30日(金)まで)。

【対象】 都内に住民登録をしている70歳以上の方(寝たきりの方を除く) 70歳になる月の初日から申し込みできます。

【申込方法】 最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口で申し込みください。

【費用1,000円で発行を受けられる方】 ▶対象 平成28年度の住民税が「非課税」の方か、平成28年度住民税は「課税」であっても平成27年の合計所得金額が125万円以下の方 ▶必要な物 住所・氏名・生年月日が確認できる書類(保険証や運転免許証など)、費用1,000円の対象者であることが確認できる書類(平成28年度介護保険料納入決定通知書、平成28年度住民税課税・非課税証明書、生活保護受給証明書のうちいずれか1つ) 平成28年度の住民税の賦課決定が行われるまでの期間(4～6月ごろ)は、平成27年度の書類で代用できます。

【費用10,255円で発行を受けられる方】 ▶対象 平成28年度の住民税が「課税」で、平成27年の合計所得金額が125万円を超えている方 ▶必要な物 住所・氏名・生年月日が確認できる書類(保険証や運転免許証など) 【問い合わせ】 (一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

【申し込み】 ▶電話(☎5296-4400)(午前8時～午後7時) ▶インターネット(<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>)(24時間受け付け) 【担当課】 清掃事務所