

高齢者水中ウォーキング教室

☎ 高齢介護課 (235) 4950

高齢者の方の健康づくり・介護予防のために、市内の屋内プールを会場とした教室を開催しています。初めての方も楽しく体験ができます。

▼日程・会場 左表参照
▼時間 13時30分～15時30分
▼内容 1コース・全12回。水中でのいろいろな歩き方(普通歩き・大幅歩き、膝あげ歩きなど)、整理体操、健康チェック

▼講師 水泳指導員、看護師ほか
▼対象 市内在住の65歳以上で、(元気度チェックリスト)で運動機能低下がみられる方

▼費用 無料
▼持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、着替え、飲み物など。水泳帽は、当日会場で購入可
▼申し込み 8月15日(月)から受け付け

▼申し込み期限 9月5日(月)

日程(1コース12回)	コース	月曜日 コース	水曜日 コース	金曜日 コース
	9月	12日 26日	14日 21日 28日	16日 30日
	10月	3日 24日 31日	5日 19日	7日 14日 21日 28日
	11月	7日 14日 21日 28日	2日 9日 16日 30日	4日 25日
	12月	5日 12日 19日	7日 14日 21日	2日 9日 16日 22日(木)
会 場		北部公園 屋内プー ル	海老名運 動公園屋 内プー ル	施設内 座敷水 組温プ ル
集合場所		プール入り口前		
定 員		20人程度		

現況届は8月31日(水)まで

児童扶養手当・特別児童扶養手当

☎ 子育て支援課 (235) 4823

「現況届などを忘れずに」

現在、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している方には、市から現況届の案内を送付しています。8月31日(水)までに、忘れずに手続きをしてください。

◇児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚や死亡などにより、父または母と生計を別にする18歳を超えて最初の

3月31日を迎えるまでの児童を養育している父母などが対象です。

◇特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、心身に障がいのある20歳未満の児童を養育している父母などが対象です。

※いずれも支給要件・所得制限があります。

※毎週水曜日は、12時までの受け付けとなります。

ファミリー・サポート・センター 援助会員講習会

☎ ファミリー・サポート・センター事務局 ☎ (235) 8300

地域の子育て支援に協力できる方を対象に、講習会を開催します。同センターは、有償ボランティアの会員組織です。援助会員になるためには、講習会の受講が必要です。

▼日時 9月9日(金)10時～15時30分・9月13日(火)10時～16時(全2回)

▼会場 総合福祉会館 ▼

対象・定員 市内在住の20歳以上で、育児や保育に対し熱意や理解のある方・20人 ▼費用 無料

▼申し込み 事前に電話連絡の上、9月2日(金)までに直接、同センター事務局へ。

※託児あり(8月31日(水)までにお申し込みください)。

脳の健康学習教室

☎ 社会福祉協議会 ☎ (236) 6626

認知症予防のために、楽しくコミュニケーションしながら簡単な読み書きなどを行います。

▼対象 市内在住の65歳以上で、説明会に出席できる方 ▼教室の内容 読み書き・計算・数字盤並べ・歓談など1回60分程度 ▼費用 自宅用を含めた教材費として月額2200円 ▼申し込みはがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望曜日(水曜または金曜)を記入のうえ同会(〒243-0413 国分寺台2-10-23)まで郵送。8月31日(水)必着。

日時	①毎週水曜日	②毎週金曜日
	10月5日～3月28日 午前中	10月7日～3月23日 午前中
祝日・年末年始は除く		
会場	国分寺台文化センター	柏ヶ谷コミセン
定員	20人	30人
説明会	9月12日(月) 13時30分～	9月16日(金) 14時～

パソコンサポートボランティア養成講座

☎ 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎ (235) 0220

パソコンに興味があり、高齢者・障がい者をサポートするパソコンボランティアを育成する講座です。

▼日程 9月10日(土)・17日(土)(全2回) ※講座終了後、見学および研修があります。

▼時間 13時30分～16時 ▼会場 総合福祉会館

館 ▼対象・定員 市内在住の方・先着15人 ▼費用 無料

※パソコンをお持ちの方は持参してください。

▼申し込み 8月26日(金)までに直接または電話で同センターへ。

史跡散策「日久尻川を歩く」

☎ 社会教育課 ☎ (235) 4925

海老名市東部を流れる日久尻川の流域には旧石器時代から多くの方が住んでいました。かっぱ伝説のほか、人工水路である逆川の取水口があり、人々の生活と密着してきた日久尻川。そうした日久尻川と人との関わりを、史跡ガイドボランティアの解説を聞きながら散策します。歩きやすい服装でご参加ください。

▶日時 9月17日(土)9時～12時(予定) 小雨決行。荒天時は9月24日(土)に延期。

▶集合 8時45分

▶コース 【集合】海老名中央公園「七重の塔」前→国分寺跡→石橋供養塔→産川橋→護王姫の碑→亀島自然公園→巡礼坂(座間市)→さがみ野駅【解散】



七重の塔

相模国分寺跡

▶定員 先着50人(小学生以下のお子さんに参加する場合は、保護者同伴の場合のみ参加可)。

▶費用 無料。ただし、交通費などは自己負担となります。

▶申し込み 8月15日(月)～9月12日(月)までに、電話または直接窓口で、氏名・住所・電話番号を。