

高 脳に効く！ウォーキング シニアの部活 ～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)

運動を週1回以上仲間と継続することが介護予防・フレイル(虚弱)予防に効果があるといわれています。講座で出会った仲間と運動グループをつくり、修了後は自分たちで活動継続を目指します。まずは、体験・説明会にお申し込みください。詳細は、区HP(コード①)をご覧くださいか、お問い合わせください。



①

☑60歳以上で、医師から運動を止められていない(要介護1～5のかたを除く)、今年度初めて参加する区内在住者
定各15人(先着)

脳に効く！ウォーキング

会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)
セントラルスポーツ自由が丘(中根1-14-17)	10月12日(水) 10:00~11:30	10月26日~5年2月15日(11月23日を除く)の毎週水曜日10:00~12:00

☑歩くコースなどを仲間と考え、週1回活動するウォーキンググループをつくる

☑9月15日から、電話で、セントラルスポーツ株式会社(☎5543-1888<月~金曜日10:00~18:00。祝・休日を除く>)へ

シニアの部活～めぐろ手ぬぐい体操グループづくり

会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)
下目黒住区センター(下目黒2-20-19)	10月17日(月) 14:00~15:30	10月31日~5年2月27日(1月2・9日を除く)の毎週月曜日14:00~16:00

☑めぐろ手ぬぐい体操を週1回行うグループをつくる

☑9月15日から、電話で、社会福祉法人奉優会(☎3760-1610<月~土曜日9:00~17:00。祝・休日を除く>)へ

高 絵本の読み聞かせボランティア りぷりんと養成講座



☎高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

講座名にある「りぷりんと」とは、シニアのボランティアが絵本の読み聞かせを行い、世代間交流する取り組みです。

養成講座では、絵本の読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法などを学びます。また、講座には認知症予防のプログラムが組み込まれています。

講座終了後は、地域での読み聞かせボランティアのデビューに向けたフォローアップ講座(3回程度)も開催します。

☎地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

☑9月1日現在、要介護認定を受けていない65歳以上の区内在住者

定16人(抽選)

内容	日時	会場
説明会	10月26日(水)14:00~16:00	中小企業センター(目黒2-4-36 区民センター内)
講座	11月9日~5年2月1日(11月23日、12月28日、1月18日を除く)の毎週水曜日、11月24日(木)、1月19日(木)14:00~16:00(全12回)	総合庁舎内会議室
体と脳の元気度測定(認知度を測るプログラム)	11月2日(水)、5年2月8日(水) 時間は個別に案内(全2回)	中小企業センター

☑電話、FAX(講座名、住所、氏名<ふりがな>)、電話・FAX、年齢を記入)で、9月30日までに、高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)へ

子 新しい乳幼児医療証・ 子ども医療証を 送ります



☎子育て支援課手当・医療係
(☎5722-9864、☎5722-9328)

子ども医療費助成制度は、子どもが医療機関でかった健康保険適用の医療費(調剤を含む)の自己負担分と入院時の食事代を、区が助成する制度です。申請方法など詳細は、区HP(コード②)をご覧ください。



②

☑15歳に到達した最初の3月31日までの区内在住者

◆医療証の使い方

都内で受診する際には、健康保険証と一緒に医療証を提示してください。都外での受診や医療証を提示できなかった場合は、領収書により還付請求ができます。ただし、保育園や学校の管理下でのけがなどは、医療費助成の対象外となる場合があります。

◆新しい医療証を送ります

10月から使用する医療証(淡いみどり色。右上写真)を、9月16日から、医療証をお持ちのかたに送付します。9月30日までに届かない場合はご連絡ください。なお、来年小学校に入学する子どもの乳幼児医療証の有効期限は、5年3月31日です。4月からは子ども医療証(3月末に送付予定)に変わります。

◆こんなときは届け出が必要です

子どもの健康保険証や住所などに変更があった場合は、届け出が必要です。また、医療証を紛失した場合は、申請により再交付できます。

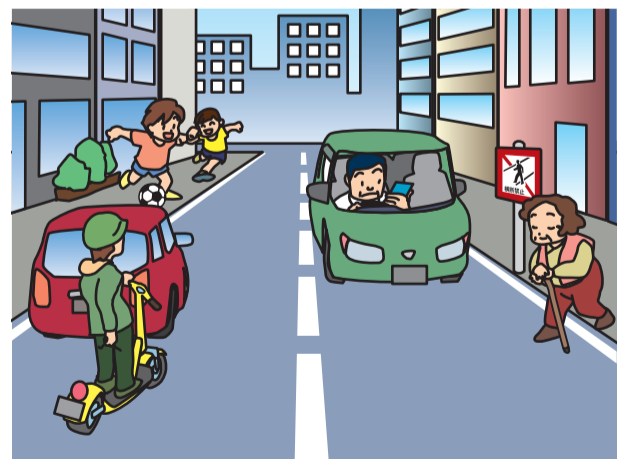
9月21 ~30日 秋の全国交通 安全運動期間

日没が早まる秋は、夕暮れ時に交通事故が増える傾向にあります。反射材などを積極的に着用しましょう。

☎土木管理課交通安全係(☎5722-9442、☎5722-9636)、
目黒警察署(☎3710-0110)、碑文谷警察署(☎3794-0110)

危険予測クイズ!

どんな危険があるかな? ※正解は、この面の一番下にあります



交通安全運動の重点事項

- ・子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止、飲酒運転の根絶
- ・自転車の交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転などの悪質、危険な運転の根絶
- ・二輪車の交通事故防止
- ・電動キックボードなどの交通ルール遵守の徹底

☎答え ①子どもや高齢者の車道への飛び出し②運転中の人が見ている
③片手走行の電動キックボード