

# 西区からのお知らせ

## ご存じですか？身体障害者相談員・知的障害者相談員

西区では、下記の相談員（敬称略）が活動しています。気軽にご相談ください。

### ○視覚障がいのある方の相談

氏名	連絡先
かつや ひでと 勝矢 秀人	611-2660
さわだ ままあき 澤田 勝昭	644-8310 (勤務先)

### ○肢体不自由の方の相談

氏名	連絡先
いわくら ともまだ 岩倉 具貞	644-7765
おかざき ゆうじ 岡崎 勇二	641-8853 (勤務先)
かない ゆきえ 金井 透江	577-8180
ただ やすお 高田 康夫	612-3335
まつだ あつし 松田 敦	663-7656
むらかみ とおる 村上 暢	622-0212

### ○聴覚障がいのある方の相談

氏名	連絡先
ひらが たえこ 平賀 妙子	621-4794

### ○言語障がいのある方の相談

氏名	連絡先
ちば ちようじろう 千葉 長次郎	611-3983

### ○内部障がいのある方の相談

氏名	連絡先
えんどう よしかつ 遠藤 善勝	642-5024

### ○知的障がいのある方の相談

氏名	連絡先
なす みちよ 那須 美智代	080 -4581-7656
いしい ゆかり 石井 由佳里	080 -4581-7657

【詳細】西区保健福祉課 TEL 641-6945

## 農試公園から

### ▽正月飾りをつくらう

内容 ①門松づくり②しめ縄リースづくり。

日時 12月13日(土)、14日(日)。ともに10時～12時。

※両日とも同じ内容です。

会場 農試公園(八軒5西6)。

▽休館日のお知らせ  
12月24日(水)は定期休館日、12月29日(月)～1月3日(土)は年末年始のためお休みします。

【詳細】山の手図書館Ⅷ(64)6822

定員 両日とも①②各10人。  
費用 ①②各千円。  
申込 当日直接会場へ。先着順。

### ▽クリスマスイベント

内容 ①ミニクリスマスリースづくり②ミニクリスマスツリーづくり③羊のオーナメントをつくらう。

日時 12月23日(祝)10時～15時

会場 農試公園(八軒5西6)。

定員 各20人。

費用 ①③400円②200円。

申込 当日直接会場へ。先着順。

【申込先詳細】農試公園管理事務所Ⅷ(615)3680

## 西健康づくりセンターから



### ①年始特別開館

内容 運動フロア一般開放自由参加プログラム。  
日時 1月3日(土)9時30分～18時。

②高齢者のための筋トレ教室  
内容 体力の維持・向上、日常の身体動作の改善を目的とした教室で、午前の部と午後の部があります。

日時 1月8日～3月26日の木曜【午前の部】10時～11時【午後の部】13時30分～14時30分。ともに全12回。

対象 体力の低下が気になる65歳以上の方。

定員 各16人。

費用 各6千180円。

### ③幼児のからだあそび教室

内容 楽しく体を動かしながら、運動の基本動作や平衡感覚を養います。

日時 1月8日～3月26日の木曜。16時～17時。全12回。

対象 4歳以上の未就学児。

定員 30人。

費用 6千330円。

### ④ナイトフィットネス(火)

内容 「肥満予防」体力維持・増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。

日時 1月13日～3月24日の火曜。19時30分～20時30分。

対象 18歳以上の方。

定員 35人。

費用 4千580円。

### ⑤ナイトフィットネス(土)

内容 「肥満予防」体力維持・増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。

日時 1月10日～2月7日の土曜。19時15分～20時15分。全5回。

対象 18歳以上の方。

定員 35人。

費用 2千500円。

### ⑥サルコペニア予防教室

内容 筋肉量の増加を目的とした運動を行い、運動器機能の維持を目指します。

日時 1月21日～3月4日の水曜(2月11日(祝)を除く)。15時15分～16時15分。全6回。

対象 高齢者や運動不足の方。

定員 35人。

費用 2千800円。

### ⑦体らくらくロコモ予防体操

内容 筋力や柔軟性、バランス能力の低下を予防し、運動器機能の維持を目指します。

日時 1月24日～2月28日の土曜。15時30分～16時30分。全6回。

対象 高齢者や運動不足の方。

定員 35人。

費用 2千500円。

### ⑧肥満予防「体力維持・増進」

内容 「肥満予防」体力維持・増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。

日時 1月10日～2月7日の土曜。19時15分～20時15分。全5回。

対象 18歳以上の方。

定員 35人。

費用 2千500円。

### ⑨不要

日時 1月9日(金)まで、直接来館

申込 ①不要。②③④12月19日(金)⑤12月24日(水)⑥⑦1月9日(金)まで、直接来館

費用 2千500円。

定員 35人。

対象 高齢者や運動不足の方。

費用 2千500円。

申込 ①不要。②③④12月19日(金)⑤12月24日(水)⑥⑦1月9日(金)まで、直接来館

費用 2千500円。

広告