

こちらウォーキングセンターです



●所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 23-5677
●開館時間…午前9時～午後5時 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)、年末年始

今月号掲載のウォーキングセンター事業への参加を希望される場合は、事前予約が必要となりますので、スポーツ課ウォーキング推進室(☎21-1439、平日午前8時30分～午後5時15分)にご連絡ください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次に該当する場合は参加を見合わせてください。

- ・体調がよくない場合(例：発熱、咳、咽頭痛などの症状がある場合)
- ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
- ・過去2週間以内に海外から帰国(入国)した人
- ・感染者と濃厚接触があった人

□ふるさと自然のみちウォーク

高坂七清水コース 11km

日9月7日(火)
集合・受付 ウォーキングセンター 午前8時45分
コース ウォーキングセンター-柏崎緑地-野本市民活動センター-新東松山橋-高済寺下の清水-東光院下の清水-折本山公園-観音下の清水-大下の清水-東形の清水-青蓮寺下の清水-宮鼻の清水-香林寺-高坂市民活動センター-高坂駅(正午到着予定)
費50円 定30人(申込順)

□埼玉みてあるき

岩殿森林浴コースより ちご沢～高坂彫刻プロムナード 9km

日9月24日(金)
集合・受付 高坂駅西口 午前8時45分
コース 高坂駅-高坂彫刻プロムナード-県こども動物自然公園-物見山公園-ちご沢-千年谷公園-高坂丘陵市民活動センター-高坂彫刻プロムナード-高坂駅(正午到着予定)
費50円 定30人(申込順)

□花・歴史ウォーク

ふれあいの里山(越生町) 9km

日9月14日(火)
集合 東松山駅改札口前 午前7時50分(午前8時3分 上り乗車予定)
受付 越生駅西口 午前8時45分
コース 越生駅-法恩寺-西山高取-幕岩展望台-虚空蔵尊-越生駅(正午到着予定)
費50円 定30人(申込順)

□ネイチャーウォーク 秋の渡り鳥

日9月18日(土)
集合・受付 唐子市民活動センター 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行
内都幾川周辺や耕地で秋の渡り鳥等の観察
持筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出しなし)
費50円 定30人(申込順)

9月 月例市民ウォーキング

とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食	主催
18日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	都幾川堤彼岸花コース(8km)	不要	松山市民活動センター ☎23-9311 23-9312
9日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	東平梨の里(7km)	不要	大岡市民活動センター ☎39-0602 39-0676
18日(土)	午前8時30分	唐子市民活動センター	石橋彼岸花観賞(5km)	不要	唐子市民活動センター ☎22-0672 22-0683
11日(土)	午前8時30分	高坂市民活動センター	高坂七清水(6km)	不要	高坂市民活動センター ☎34-3730 34-3845
11日(土)	午前8時30分	野本市民活動センター	親子で歩こう百穴・松山城址コース(7km)	不要	野本市民活動センター ☎23-7077 23-7063
7日(火)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	高坂丘陵緑陰ウォーク(クロスカントリーコース)(6km)	不要	高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 35-4313
11日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	親子ウォーク(東平梨狩りコース)(4km)※要入園料	不要	平野市民活動センター ☎25-2220 25-2227

みんなきらめけ!!ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

市市民体育館	唐子地区体育館	北地区体育館	松山市民活動センター	高坂市民活動センター	大岡市民活動センター	野本市民活動センター	高坂丘陵市民活動センター	大岡コミュニティセンター	市民福祉センター	きらめき市民大学	すわやま荘
6日(月)	15日(水)	9日(木)	14日(火)	10・24日(金)	2・16日(木)	6・13・27日(月)	7・21日(火)	7・21日(火)	28日(火)	13・27日(月)	21日(火)
60人	30人	50人	38人	30人	30人	35人	18人	26人	30人	30人	35人

いきいきパス・ポイント対象事業

「心のこもった地域福祉プロジェクト」

対市内在住の60歳以上の
時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センターは午後2時～3時30分)
持 フェイススタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物
※事前申込は不要
問 高齢介護課 ☎21-1406
総合福祉エリア ☎22-17731
FAX 25-13305

クト2020」の1つとして、高齢者の健康づくりや社会参加を支援しています。

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨ぼたん圓と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人
ポイント付与期間 令和4年2月28日(月)まで

今日号掲載の対象事業

スポーツ・健康講演会	東松山市×カーブスジャパン共催からの衰え度チェック	社会教育講座「高齢運転者の交通事故防止」	社会教育講座「振り込め詐欺被害防止」	「初めてのヨガ」	ファミリール歯科健診	みんなきらめけ!!ハッピー体操	第2回スマイルウォーキング	かんたん料理教室	こちらウォーキングセンターです	月例市民ウォーキング	いきいき生活教室
16	16	17	17	17	17	20	22	22	23	23	25

第2回スマイルウォーキング

日9月25日(土)午前8時30分～11時30分

コース 東松山ぼたん園⇄大谷瓦窯跡(往復4km)
集合場所 東松山ぼたん園 第2駐車場

対市内在住のおおむね65歳以上の人
定15人(申込順)

内介護予防を目的にサポーターと共にゆつくりと歩く。

持 飲料、雨具

申・問 9月17日(金)までに直接、電話又はFAXで高齢介護課へ。

☎21-1406 22-17731

中小企業退職金共済制度

中小企業の事業主が、従業員の退職金を準備できる国の退職金制度です。

掛金は全額非課税で一部を国が助成、社外積立で管理も簡単です。

問 中小企業退職金共済事業本部 ☎03-6907-1234

かんたん料理教室

日9月9日、10月14日、11月11日(木) 午前9時30分～11時30分
場 松山市民活動センター
対市内在住の65歳以上の人
定18人(申込順)

内身近な食材を使った調理実習により、高齢期の栄養のとり方を学ぶ。

費 各回400円(食材費等)
申・問 8月6日(金)～9月2日(木)に直接、電話又はFAXで総合福祉エ

紙おむつ給付サービス
月に1度、自宅に紙おむつを届けます。おむつの種類は、パンツタイプやテープタイプ、尿取りパッドなどから選択することができ、種類により配布枚数が異なります。

対市が行う介護保険の被保険者で、要介護度2以上の認定を受け、本人非課税で、寝たきりや認知症などにより常時紙おむつを必要とする人

申・問 高齢介護課 ☎21-1406 22-17731

寝具類の洗濯及び乾燥サービス

寝具類(布団、枕、毛布、マットレス)の洗濯(年2回)、乾燥(月2回)を行います。

対市内在住で、次のいずれかに該当する人

- ・要介護度2以上の認定を受け、寝たきりの状態又はこれに準ずる状態にある人
- ・寝具類の洗濯等が困難な65歳以上のひとり暮らしの人又は高齢者世帯の人

申・問 高齢介護課 ☎21-1406 22-17731