

4~9月

シニア向けプログラム



1 認知症予防体操 認知症予防、転倒予防、生活習慣病の予防改善に効果のある「フリフリグッパ―体操」などを行います。

日程	時間	初回開催日	会場	定員(抽選)
月2回 月曜	①午後1時30分~2時15分	4月15日	嶺町特別出張所	各30名
月2回 木曜	②午後2時45分~3時30分	4月18日	六郷地域力推進センター	

▶**申込方法** 問合先へ往復はがき(2面記入例参照。希望会場も明記)。4月1日必着 ※時間指定不可

2 いきいきシニア体操(30分) 運動を習慣化し、転倒しにくい体をつくります。

曜日	時間	初回開催日	会場	定員(抽選)
月	午後1時30分~2時	4月8日	本蒲田老人いこいの家	15名
火	午後1時45分~2時15分	4月16日	鶴の木老人いこいの家 千束老人いこいの家	
水	午後2時~2時30分	4月17日	東蒲田老人いこいの家	
金		4月19日	久が原老人いこいの家	10名

▶**申込方法** 会場へ申込書(会場で配布)を持参。3月27日締め切り

3 音楽にのせてフィットネス 音楽に合わせてながら椅子に座って体を動かします。

曜日	時間	初回開催日	会場	定員(抽選)
火	午前10時30分~11時30分	4月23日	大森西区民センター	15名
水	午後1時30分~2時30分	4月24日	六郷地域力推進センター	30名
木	午前10時30分~11時30分	4月25日	大森東地域センター	15名
金	午後1時30分~2時30分	4月26日	洗足区民センター	

▶**申込方法** 問合先へ往復はがき(2面記入例参照。希望会場も明記)。4月2日必着

1~3いずれも

▶**対象** 区内在住の65歳以上で、医師などから運動制限を受けていない方

※タオル、飲み物を持参。1人1会場

▶**問合先** 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)

☎5744-1624 FAX5744-1522



春の大田区 交通安全運動

4月6~
15日



区内では、交通事故の件数や死傷者数、自転車に関与した事故の割合が増えています。一人ひとりが交通安全に関心を持ち、交通ルール・マナーを守って、交通事故を防止しましょう。

運動の重点

1 こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

信号無視、斜め横断、車の陰からの飛び出しなど、危険な行動は絶対にやめ、横断歩道を渡りましょう。

2 歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

常に「安全運転をする」という意識を持ち、横断歩道などでは、こどもや高齢者をはじめ、歩行者の優先を徹底しましょう。

3 自転車・電動キックボードなど利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守

事故による被害を軽減するために乗用ヘルメットを着用し、交通ルールを守りましょう。

4 二輪車の交通事故防止

交差点やカーブの手前では、十分に速度を落とすなど、常に安全走行しましょう。ヘルメットのあごひもはしっかりと締め、プロテクターを着用しましょう。

▶問合先

都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当

☎5744-1315 FAX5744-1527

マイナンバーカードなどで窓口での申請書類の作成を簡単に

氏名や住所などを記入しなくても、マイナンバーカードなどの本人確認書類から住民票などの申請書類を作成できるシステムを導入しました。手続き用端末の画面をタッチして簡単に申請書類を作成できますので、ぜひご利用ください。

①必要な申請を選択

②本人確認書類を置く

③情報記載済みの申請書を印刷



▶**問合先** 戸籍住民課戸籍住民担当 ☎5744-1185 FAX5744-1701

課税課課税担当 ☎5744-1192 FAX5744-1515

国保年金課国民年金係 ☎5744-1214 FAX5744-1516

●対応する申請書類

住民票の写し、印鑑登録証明書、マイナンバーカードの継続・更新申請、外国人の居住地届、課税・納税証明書、戸籍証明、国民年金関係の届け出・申請書など

●対応する本人確認書類(裏書は対応不可)

マイナンバーカード、運転免許証、運転経歴証明書、在留カード、特別永住者証明書

●設置窓口

・区役所本庁舎1階戸籍住民課、3階国保年金課国民年金係、4階課税課
・特別出張所(新井宿・田園調布・羽田・蒲田西)

大田区休養村とうぶバスツアー

新緑の季節! 上高地と蓼科ツアー

▶**対象** 代表者が区内在住・在勤の方

▶**日程** 5月19日(日)・20日(月)(1泊2日)

▶**費用** 25,800円(小学生以下は24,000円)から

▶**定員** 抽選で42名

▶**問合先** 休養村とうぶ(長野県東御市和6733-1)

☎0268-63-0261



詳細は
コチラ

伊豆高原学園に泊まる

いずこうげん森のようちえん 伊豆高原学園へ宿泊しながら、親子で自然遊びに出かけ、旬の食材を使った料理にチャレンジします。

▶**対象** 4・5歳(年中・年長)のお子さんと家族

▶**日程** 6月1日(土)・2日(日)(1泊2日)

▶**費用** 13,400円(小学生は9,200円、未就学児は7,600円)から

▶**定員** 抽選で40名

▶**問合先** 伊豆高原学園(静岡県伊東市八幡野1154-3)

☎0557-48-7815



詳細は
コチラ

▶**問合先** 地域力推進課区民施設担当 ☎5744-1229 FAX5744-1518