



健康

大人のための健康歯援プログラム

日4月3・24日、5月15日(水)午後
※時間は個別対応のため、申込み後にお知らせします。

- 場 保健センター
- 対 市内在住の成人
- 内 歯と口の健康力チェック、口腔内チェック
- 申・問 事前に健康推進課へ。

☎24-3921 ㉟22-7435



市HP



高齢者・福祉

令和5年度いきいきパス・ポイント 奨励品交換申込期限のお知らせ

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。
※今年度のポイント付与期間は令和6年2月末日で終了しました。3月のポイント付与はありません。また、ポイントは次年度に持ち越しできません。

対 市内在住の65歳以上の人

ぼたん圓交換申込み

日3月15日(金)まで

- 持 いきいきパス・ポイントカード
- 申 高齢介護課又は各市民活動センター

※申込期限を過ぎると奨励品(ぼたん圓)と交換できなくなりますのでご注意ください。

問 高齢介護課

☎21-1406 ㉟22-7731



市HP

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。

ところ	4月
市民体育館	1・15日(月)
唐子地区体育館	3・17日(水)
北地区体育館	11・25日(木)
南地区体育館	12・26日(金)
大岡市民活動センター	4・18日(木)
野本市民活動センター	1・22日(月)
高坂丘陵市民活動センター	2・16日(火)
大岡コミュニティセンター	2・16日(火)
きらめき市民大学	8・22日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	15日(月)
市民福祉センター	4・18日(木)
すわやま荘	16日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

対 市内在住の60歳以上の人

持 フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物
※事前申込みは不要。お住まいに近い会場での参加をお願いします。

問 総合福祉エリア

☎22-5561 ㉟25-3305

高齢介護課

☎21-1406 ㉟22-7731



市HP



いきいきパス・ポイント 対象事業

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

4月1日(月)～令和7年2月28日(金)

ぼたん圓交換申込期間

7月1日(月)～令和7年3月17日(月)

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
グラウンド・ゴルフ大会	14
ファミリー歯科健診	18
大人のための健康歯援プログラム	20
みんなきらめけ!!ハッピー体操	20
こちらウォーキングセンターです	21
月例市民ウォーキング	21

問 高齢介護課

☎21-1406 ㉟22-7731



市HP

精神障害に関する理解促進・ 普及啓発研修会

日3月7日(木)午前10時～11時50分

場 総合会館303会議室

対 市内在住・在勤の人

定 30人

- 内 ・精神障害当事者(ピアサポーター)の体験談
- ・パネルディスカッション

申・問 事前に総合福祉エリアへ。

☎21-5570 ㉟25-3305

こちらウォーキングセンターです



市民一人1スポーツ
週に一度はスポーツを!

●所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 ㉟23-5677

●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

□ 埼玉みてあるき

比企西国三十三観音めぐり⑤ 14km

日4月9日(火)

集合 東松山駅改札前 午前8時20分(午前8時33分発下り乗車予定)

受付 森林公園駅北口 午前8時35分

コース 森林公園駅北口-22番・興長禅寺-23番・福正寺-24番・放善寺-25番・御堂山-26番・東昌寺-菅谷公園(昼食)-27番・千手院-武蔵嵐山駅(午後2時20分到着予定)

費50円 持 昼食 申 当日受付

□ 花・歴史ウォーク 若葉駅～鶴ヶ島駅 12km

日4月19日(金)

集合 東松山駅改札前 午前8時15分(午前8時29分発上り乗車予定)

受付 若葉駅西口 午前8時45分

コース 若葉駅西口-雷電池児童公園-白鬚神社-JAいるま野鶴ヶ島農産物直売センター-池尻池公園-鶴ヶ島市立中央図書館-鶴ヶ島市運動公園(昼食)-鶴ヶ島南近隣公園-鶴ヶ島駅(午後2時10分到着予定)

費50円 持 昼食 申 当日受付

□ 東松山歩こう会3月例会

早春ウォーク(武蔵の小京都 小川町) 12km

日3月17日(日)

集合 東松山駅改札前 午前8時15分(午前8時24分発下り乗車)

受付 リリックおがわ(小川町駅徒歩3分) 午前9時～9時15分

□ ネイチャーウォーク 市民の森～春～

日4月20日(土)

集合・受付 市民の森入口駐車場 午前8時45分、正午解散予定、雨天決行

内 春の森を楽しもう

費50円

持 筆記用具、双眼鏡、ルーペなど

申 当日受付

□ ふるさと自然のみちウォーク

岩殿観音森林浴コース 11km

日4月30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-芭蕉句碑-いなほてらす-東松山橋-まなびのみち-米山薬師-高坂彫刻プロムナード-中通公園-高坂駅西口(正午到着予定)

費50円

申 当日受付

コース リリックおがわ-和紙体験学習センター-栃本親水公園-大河橋-パトリアおがわ(昼食)-穴八幡古墳-八幡神社-晴雲酒造-小川町駅

解散 小川町駅 午後1時30分頃

費 会員外300円 持 昼食 申 当日受付

問 奥野さん ☎090-3240-8280

4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
松山市民活動センター ☎23-9311 ㉟23-9312	5日(金)	午前8時30分	松山市民活動センター	桜の岩鼻運動公園(7km)	不要
大岡市民活動センター ☎39-0602 ㉟39-0676	5日(金)	午前8時30分	大岡市民活動センター	農林公園 桜(6km)	不要
唐子市民活動センター ☎22-0672 ㉟22-0683	17日(水)	午前8時30分	唐子市民活動センター	下唐子 天の園(4km)	不要
高坂市民活動センター ☎34-3730 ㉟34-3845	6日(土)	午前8時30分	高坂駅改札前	川越水上公園・桜並木(6km)	不要
野本市民活動センター ☎23-7077 ㉟23-7063	18日(木)	午前8時30分	野本市民活動センター	箭弓稻荷神社牡丹園(6km)	不要
高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 ㉟35-4313	20日(土)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	物見山つつじ(7km)	不要
平野市民活動センター ☎25-2220 ㉟25-2227	6日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	観桜 平野桜巡り(6km)	不要