

簡単！やさしいお食事づくり講習会 (障害者自立生活サポート事業)

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを頑張り、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日時〕 12月21日(土) 午前9時30分～午後1時

＊初めて申し込みをされる方

〔会場〕 保健福祉センター栄養指導室
〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることができ

る方は、担当保健師に
お体の状況をお聞かせ
ください。

〔メニュー〕 チキングラ
タン・ローストビーフ・
ピザ・サラダ・ブッシュ
ドノエル風クリスマス
ケーキ

＊今月はクリスマス特別
メニューです！
＊申し込み、問い合わせ
は、福祉保健課
☎83-2777

心身障害者福祉 手当などの支払

◎20歳以上65歳未満で、
心身につぎのいずれかの
程度の障害を有する手帳
の交付を受けた方が対象
です。

①身体障害者手帳で1級
から4級の交付を受けて
いる方

②愛の手帳で1度から4
度の交付を受けている方

③脳性マヒまたは進行性
筋萎縮症を有する方

○都制度
月額 1万5500円
(身体障害者手帳1・2
級愛の手帳1～3度の方
など)

○町制度
月額 1万 600円
(身体障害者手帳3級お
よび愛の手帳4度の方)

○町制度
月額 6400円
(身体障害者手帳4級の
方)

※ただし、所得制限があ
ります。

◎精神障害者保健福祉手
帳1級または2級の交付
を受けている方

○町制度
月額 5000円

＊令和元年8月～11月分
を12月16日に指定の口座
へ振り込みます。

※問い合わせは、福祉保
健課 ☎83-2777

誰もが集える地域の居場所「ほっとサロン奥多摩」

町と「見守り協定」を
締結しているコープみら
いでは「ほっとサロン奥
多摩」を開催します。

このサロンは、「誰も
が気軽に立ち寄れる集い
の場」です。午前中のひ
と時、おしゃべりをしな
がらお茶を飲み、簡単な
工作などを一緒に楽しみ
ませんか？

〔日時〕 12月17日(火)
午前10時30分～正午

〔会場〕 福祉会館会議室
〔参加費無料〕「申し込
み不要」「出入り自由」
です。おひとり様、お子
様連れ、どなたでも大歓
迎！

※問い合わせは、コープ
みらい東京本部参加と
ネットワーク推進部

筋力向上 トレーニング 講習会

〔日時・会場〕 カレンダー
参照(2時間程度)

〔参加資格〕 町内在住・
在勤の40歳以上の方
〔持ち物〕 動きやすい服
装、運動用上履き、タオ
ル、飲み物(水分補給用)

※申し込み、問い合わせ
は、福祉保健課
☎83-2777