

催しに参加して、楽しくいきいきと

生活機能向上プログラム(8件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

申込 申込期間中の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(②⑤は土曜日可)

① そば打ち体験～新そばを味わう～

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3) ☎・FAX(3228)7220

日時 9月18日(木)午前10時～午後0時30分

参加費 1,000円(材料費等)

申込期間 9月8日～16日 ☆先着16人

② 落語の笑いで健康に!

やよいの園(弥生町3-33-8) ☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月22日(月)午後1時30分～3時

申込期間 9月6日～20日 ☆先着30人

③ 骨盤底筋体操

宮園高齢者会館(中央2-18-21) ☎・FAX(3365)0318

日時 9月24日、10月8日・22日、11月12日・26日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分。全5回

申込期間 9月8日～16日 ☆先着15人

④ 楽しいお月見絵画教室

東山高齢者会館(野方4-41-7) ☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 9月25日(木)午後1時30分～3時

申込期間 9月8日～24日 ☆先着20人

⑤ 笑って楽しく体を動かす

やよいの園(弥生町3-33-8) ☎(3370)9841 FAX(3370)8362

日時 9月29日(月)午後1時30分～3時

申込期間 9月6日～27日 ☆先着20人

⑥ お金に纏わる話

昭和高齢者会館(東中野3-19-18) ☎・FAX(3367)0813

日時 9月29日(月)・30日(火)、午後2時～3時30分

申込期間 9月12日～26日 ☆各日先着20人

⑦ ロコモ予防体操

東山高齢者会館(野方4-41-7) ☎(3228)5280 FAX(3228)5070

日時 10月1日・8日・15日・22日・29日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時。全5回

申込期間 9月8日～30日 ☆先着15人

⑧ 転倒予防講座

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)

☎(5380)5761 FAX(5380)5762

日時 10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分。全5回

申込期間 9月8日～10月6日 ☆先着20人

スマホ教室

スマートフォン普及啓発事業コールセンター
☎(6374)7746

スマホをお持ちでない方は、約3か月無料で借りられます(抽選で1台程度)。

対象 都内在住の60歳以上の方

日時 10月9日～30日の毎週木曜日、午後1時30分～4時30分 ☆全4回

会場 区役所6階会議室

申込 10月2日までの平日午前9時～午後5時に電話で、スマートフォン普及啓発事業コールセンターへ。抽選で10人

相談会もご利用を

日時 10月1日(水)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)

会場 区役所1階

☆当日直接会場へ。先着24人。スマホ持参

いつまでも会話を楽しむために

「健康朗読講座」

介護予防推進係/3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月17日～12月17日の毎週水曜日、午前10時～11時30分 ☆全14回

会場 東部区民活動センター(中央2-18-21)

申込 9月8日～10月14日に電子申請が電話で、介護予防推進係へ
☆先着20人



▲区HP

気軽に参加できる

「なかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/3階

☎(3228)8949 FAX(3228)5620

内容 筋力アップのための簡単な体操など

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

日程 毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く)

☆オンラインでも実施。詳しくは、区HPをご覧ください
なるか、介護予防推進係へ問い合わせを

中野区友愛クラブ連合会パネル展

地域自治推進係/4階

☎(3228)8921 FAX(3228)5620

内容 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介

日時 9月30日(火)、10月1日(水)午前8時30分～午後5時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ



▲輪投げ大会の様子

認知症への理解を深めよう

在宅療養推進係/3階 ☎(3228)5785 FAX(3228)5620

9月は「世界アルツハイマー月間」

催しに参加しませんか

ランとも RUN伴なかの2025

認知症の方や家族、支援者、地域の方が、区内のオレンジカフェ(認知症カフェ)などを経由して区役所までタスキをつなぐイベントです。

日時 9月20日(土)午前10時～午後4時

☆9月1日(月)～23日(火・祝)に本庁舎ライトアップも実施(午後5時～9時)

もの忘れ相談会

認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

日時 9月8日(月)～10日(水)午前10時～午後3時30分

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

認知症に関するパネル展もご覧ください

日時 9月8日(月)～12日(金)午前8時30分～午後5時(最終日は4時まで)

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

認知症予防に役立つ脳いきいき講座

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却・解説(2日目)

対象 両日参加できる区内在住の65歳以上の方

日時 10月7日・21日、いずれも火曜日、午後2時～4時

会場 上高田区民活動センター(上高田2-11-1)

申込 9月8日～30日に電話、ファクスまたは直接、下記申込先へ。先着20人。☑住所、氏名とふりがな、電話番号

申込先 中野地域包括支援センター(中央3-19-1)

☎(3367)7802 FAX(3367)7800

「認知症あんしんガイド」 のご利用を

地域包括支援センターなどで配布中。ぜひ活用を。

認知症やその予防について
役立つ情報を掲載▶



認知症の方を地域で支えます

地域の居場所「なかのなかま」

どなたでも気軽に立ち寄り、ゆったりと過ごせる場です。認知症ケアの経験がある医療・福祉職などの専門相談員が常駐しています。

開催日などについて詳しくは、区HPか、区役所3階窓口で配布中のチラシをご覧ください。



名称・電話番号	会場
Dサロン・オハナ ☎070(5073)9325	あいロード広場 (新井1-22-6)
ささえさんプラザ ☎(5356)5447	しらすぎ桜苑 (白鷺1-14-8)
寄り添いカフェ ☎(3368)5200	東中野キングス・ガーデン (東中野4-2-16)
いつものところ ☎(6277)4626	コスモ会館 (弥生町3-14-6)