

高齢者世帯の方へ「緊急連絡キーホルダー」を配布します

地域支えあい活動支援係／4階
☎(3228)5582 FAX(3228)5620

外出先で万が一の時に、駆け付けた消防や警察が本人の情報を確認し、救急搬送等に役立てるためのものです。次の対象の方で、「緊急連絡カード」を作成した方に配布します。

対象 おおむね70歳以上の人一人暮らしや日中は一人で家に居るなど、必要とする高齢者世帯
☆詳しくは、地域支えあい活動支援係へ問い合わせを

生活機能向上プログラム(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の65歳以上の方
申込 申込期間の平日午前9時～午後5時に電話または直接、各施設へ(②は窓口のみ)
①焙煎士によるコーヒー飲み比べ
上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)
☎・FAX(3228)7220
日時 1月19日(月)午前10時～11時30分
参加費 1,000円(材料費)
申込期間 1月5日～15日 ☆先着16人
②体力づくり教室～腰痛・膝痛予防～
南部高齢者会館(南台5-27-24)
☎・FAX(3381)4261
日時 1月21日～3月18日の毎週水曜日、午後1時30分～3時。全8回(祝日を除く) ☆全回参加できる方優先
申込期間 12月22日～1月8日
☆先着12人

子ども・子育て

「若者フリースペース『まごころドーナツ』が区役所にやってくる!」

子ども・若者相談課庶務係(中央1-41-2
子ども・若者支援センター内)
☎(5937)3267 FAX(5937)3514

同世代とのおしゃべりなど、気軽に立ち寄って自由に過ごせます。当日はワクシヨップなども開催。

対象 区内在住・在勤・在学の義務教育終了後～39歳の方

日時 12月24日(水)午前11時30分～午後6時30分
会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

詳しくは、区HPをご覧ください



ひとり親家庭の方へ 「アイロンビーズで遊ぼう!」

子ども・子育て支援係／3階
☎(3228)8723 FAX(3228)5679

対象 区内在住のひとり親家庭で、5歳以上のお子さんとその保護者

日時 1月25日(日)午後2時～3時30分

会場 中野区さつき寮

申込 12月21日～1月18日に電話または✉satsuki@tousei.or.jpで、中野区さつき寮☎(3381)6262へ。先着10組程度。保(先着5人)希望の方は、あわせて申し込みを。住所、保護者の氏名とふりがな、電話番号、参加するお子さんの年齢、保(お子さんの氏名とふりがな、月年齢

健康・福祉

1月は健康づくり月間 パネル展をご覧ください

保健企画係(中野区保健所)
☎(3382)2428 FAX(3382)7765

期間 1月5日(月)～30日(金)

会場 中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側 ☆当日直接会場へ

歯科医師による 歯と口の無料相談会

在宅療養推進係／3階
☎(3228)5785 FAX(3228)5620

対象 区内在住の方

日時 1月8日(木)午後1時～3時

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ

「不妊専門相談」と 「ほっとピアおしゃべり会」

子ども医療助成係／3階
☎(3228)5623 FAX(3228)5679

日程 1月17日(土)

会場 区役所9階会議室

内容・時間・人数

不妊専門相談=午後2時30分～4時30分 ☆一人当たり30分程度。先着3人(初めての方限定)

ほっとピアおしゃべり会=午後2時30分～4時 ☆先着5人程度

申込 12月22日～1月16日に電子申請か、電話または直接、子ども医療助成係へ ☆両方への参加も可

「妊娠を望む方への相談券」もご利用を

妊娠に向けた体づくりや不妊治療のことなどについて、区が委託した産婦人科や泌尿器科の医療機関で、無料で相談できます(一人1回まで)。詳しくは、区HPをご覧ください。

栄養講習会「災害時の食の備えと ポリ袋クッキング」

中部すこやか福祉センター
(中央3-19-1)
☎(3367)7788 FAX(3367)7789

対象 区内在住の18歳～64歳の方
☆お子さんと一緒に参加可

日時 2月6日(金)午後1時30分～3時

会場 中部すこやか福祉センター

申込 1月6日～2月3日に電子申請か、電話または直接、中部すこやか福祉センターへ
☆先着10人



江古田の森公開セミナー 「いつまでも自分の口で楽しく ご飯を食べるため」

東京総合保健福祉センター江古田の森
(江古田3-14-19) ☎(5318)3711

日時 1月10日(土)午後2時～3時

会場 東京総合保健福祉センター江古田の森 ☆当日直接会場へ

カラダ・バランスセミナー 「姿勢改善ストレッチ」

産業振興センター(中野2-13-14)
☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 1月24日(土)午前10時～11時

会場 産業振興センター

申込 12月22日～1月21日に産業振興センターHPで ☆先着15人

弁護士による「高齢者・障がい者 のための無料法律相談」

中野区成年後見支援センター／4階
☎(5380)0134 FAX(5380)0591

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方、障害のある方

☆65歳未満の方や家族などが代理相談できる場合あり

日時 2月2日(月)午前10時～午後5時
☆一人当たり45分

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)

申込 12月22日～1月30日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。先着18人。催し名、氏名とふりがな、連絡先

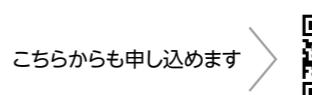
高次脳機能障害理解促進セミナー

障害者地域自立生活支援センターつむぎ
☎(3389)2375 FAX(5942)5811

日時 1月30日(金)午前9時30分～11時30分

会場 産業振興センター(中野2-13-14)

申込 12月22日～1月28日に電話またはファクスで、「つむぎ」へ。先着50人。氏名とふりがな、電話番号、配慮が必要な場合はその内容



積水ハウスグループの シニア向け賃貸マンション

(サービス付き高齢者向け住宅)

人生100年時代を楽しみたい60歳以上の方々へ

●名称/グランドマスト江古田の杜 ●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15028」 ●総戸数/12戸 ●構造:階数/4階、鉄筋コンクリート造地上14階建 ●間取り/1LDK～2LDK ●専有面積/45.76m²～61.75m² ●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/186,000円～270,000円 ●月額共益費/30,000円 ●月額生活支援サービス費/2人居住者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(税込) ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借・取引態様(賃貸・賃貸・賃貸) ●仲介会社が関与する場合は、仲介手数料として月額賃料の1.1ヶ月(税込)が必要となります。●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。●連帯保証人不要プラン「グランドマスト」へのご加入が必要になります。●身元引受人がご親族(諸条件有)より一人必要です。身元引受人がいない場合はご相談可能です。●賃貸入居者総合保険(シャーメゾンライフガード)契約時と2年毎にご加入していただきます。 (別途要費用) ●広告有効期限/2026年1月31日 ※掲載の内容は2025年1月5日現在のものです。※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活を営むことができる健康状態である方

積水ハウスシャーメゾンPM東京株式会社
グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マイズタワー20階
宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会



●おすすめポイント
多世代交流型マンション
グランドマスト
江古田の杜

外観

物件情報は
こちらから

個別見学

1/15(木)

上記の見学日程以外でも
見学可能です。

お気軽にご相談ください。

QRコード

習い事に通う小学生を応援! 平日の送迎は私たちにお任せください!

子ども送迎サービスこどもび



お得なキャンペーン実施中

TOPPAN株式会社 子ども送迎サービス事務局
お問い合わせ 0120-128-168 | 受付時間(土日祝日除く)15:00～22:00