

いくつになっても元気にいきいきと

シニア向けの催し・講座

区内在住の65歳以上の方が対象(②を除く。④は女性のみ)。全回参加できる方優先(①、③、⑤を除く)

敬老祝品、敬老カードをお贈りします

高齢者サービス係/6階
☎(3228)5632 FAX(3228)5492

敬老祝品(100歳以上の方)

敬老の日前後に、民生委員が直接、区内共通商品券(1万円相当)をお届けします。不在で受け取れない場合などは、高齢者サービス係へ連絡を。

対象 大正10年(1921年)3月31日以前に生まれた方

敬老カード(米寿=88歳の方)

区内の幼稚園児が描いた絵を使った敬老カードに区長の言葉を添えて、敬老の日前後に郵送します。

対象 昭和7年(1932年)4月1日~同8年(1933年)3月31日生まれの方

いきいき入浴特別入浴デー「敬老湯」

地域福祉推進係/6階
☎(3228)5713 FAX(3228)5662

「いきいき入浴」の年間登録証を持って当日直接、区内等の公衆浴場へ。

対象 区内在住の65歳以上の方

日時 9月21日(月・祝)、各浴場の営業時間内 ☆浴場により実施日が異なる場合があります。各浴場で確認を

入浴料 100円

「いきいき入浴」の年間登録をするには

住所・氏名・年齢が確認できるもの(健康保険証など)を持って、入浴を希望する浴場で手続きを。

友愛クラブに参加しませんか

地域自治推進係/5階
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

「友愛クラブ」は、おおむね60歳以上の方を対象とした地域の老人クラブの愛称です。区内63のクラブで、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方や地元のクラブの連絡先を知りたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。



▲昨年の活動の様子



悪質商法の被害に遭わないための3か条

消費生活センター/1階
☎(3389)1191 FAX(3389)1199

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。昨年の被害総額は4兆円以上(消費者庁調査)。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- 1 電話や訪問販売で判断に迷ったら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- 2 電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- 3 勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

高齢者を支える担い手になりませんか

高齢者生活支援サービス担い手養成講座

介護予防推進係/6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

高齢者の支援に必要な家事・介護の知識や技術を、座学や実技を通して学びます。

開講期間 10月1日(木)~来年2月末(予定) ☆全24回。1回のみ参加も可

会場 スマイルなかの(中野5-68-7)他

参加費 救急救命講習のみ1,400円

申込み 各開催日の前日までに電話またはファクスで、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当☎(5380)0753、FAX(5380)6027へ。各回先着20人

☆講座の内容や日程などについて詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

① B-fine B-step ~脳を元気にステップアップ~

しんやまの家(南台4-25-1)
☎・FAX(3229)8175

内容 中高老年期運動指導士から学ぶ、認知症予防に役立つ運動

日時 9月18日(金)、午前9時50分から、午前10時50分からの2回実施。いずれも同内容。各回50分程度

申込み 9月7日~17日に電話または直接、しんやまの家へ。各回先着20人

③ 脳の不思議を学ぼう ~イキイキした毎日のために~

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

内容 保健師から学ぶ、認知症の仕組み等

日時 9月30日(水)午前10時~11時30分

申込み 9月7日~25日に本人が直接、やよいの園へ。先着15人

⑤ 免疫力アップ ~コロナウイルスと共生する為に~

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)
☎・FAX(3364)5938

内容 管理栄養士から、食事の工夫についての話を聞きます

日時 10月5日~26日の毎週月曜日、午前10時~11時30分。全4回

申込み 9月7日~25日に電話で、東中野いこいの家へ。各回先着13人

⑥ 「ロコモ予防体操」

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

内容 健康運動指導士から学ぶ、加齢や生活習慣による足腰の機能低下(ロコモ)を予防するための軽運動

日時 10月5日~11月9日の毎週月曜日、午後1時30分~3時。全6回

申込み 9月7日~10月2日に電話で、東山高齢者会館へ。先着10人

⑦ 「腰痛・膝痛予防体操」

野方高齢者会館(野方2-29-12)
☎・FAX(3388)9586

内容 健康運動指導士から学ぶ、腰痛などの予防に効果的な軽運動

日時 10月7日~12月16日の隔週水曜日、午後1時30分~3時30分。全6回

申込み 9月7日から電話または直接、野方高齢者会館へ。先着12人

⑧ 脳いきいき講座 ~認知症予防に役立つ「脳の健康度テスト」を受けてみませんか?~

内容 脳の健康度テスト(1日目)とその結果の返却と解説(2日目)

在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

会場・日時・申込み

会場・日時 ☆=申込期限	申込み先の地域包括支援センター	申込み
鷺宮区民活動センター=9月11日・25日、いずれも金曜日、午前10時~正午 ☆9月10日	上鷺宮(上鷺宮3-17-4) ☎(3577)8123 FAX(3577)8124	9月7日から電話、ファクスまたは直接、申込み先へ。各先着20人程度(初めてで、介護サービス未利用の方優先) ☑住所、氏名とふりがな、電話番号
南部すこやか福祉センター=9月14日(月)・29日(火)、いずれも午前10時~正午 ☆9月9日	南中野(弥生町5-11-26) ☎(5340)7885 FAX(5340)7886	
沼袋区民活動センター=10月15日・29日、いずれも木曜日、午後2時~4時 ☆10月10日	江古田(江古田4-31-10) ☎(3387)5550 FAX(3387)5955	
区役所7階会議室=11月13日、12月18日、いずれも金曜日、午前10時~正午 ☆11月7日	中野(中央3-19-1) ☎(3367)7802 FAX(3367)7800	