

9月20日  
(月・祝)は  
敬老の日

# ご長寿おめでとうございます

## 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、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11年(1922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・保育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8年(1933年)4月1日～同9年(1934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20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。

## 自宅で気軽に体力アップ

### 「オンラインなかの元気アップ体操ひろば」

無料のビデオ通話アプリZoomを使い、「なかの元気アップ体操」や筋力アップのための簡単な体操を行います。

**対象** 区内在住のおおむね65歳以上の方

**日時** 毎週木曜日午後3時～3時30分

**事前登録申込み** 電話、ファクスまたは [kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp](mailto:kaigoyobou@city.tokyo-nakano.lg.jp) で、介護予防推進係へ。氏名、電話番号、メールアドレス

☆詳しくは、[区HP](#)をご覧ください



介護予防推進係/6階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

HPで詳しく

使い方をサポートします

Zoomを利用するための設定をお手伝いします。気軽に介護予防推進係へ問い合わせを。



### 「なかの元気アップ体操」とは

中野区歌「未来カレンダーForever Nakano」に合わせてどなたでも取り組める体操です。

DVDを貸し出し中。電話で介護予防推進係へ▶



## 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。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- 1 電話や訪問勧誘で不安をおられたら、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



☆9月13日(月)～15日(水)は高齢者被害特別相談を実施。午前9時30分～午後4時に電話で、消費生活センターへ

## 地域で助け合いませんか 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～来年1月 ☆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** 普通救命講習のみ1,500円

**申込み** 各開催日の前日までに電話または直接、中野区社会福祉協議会ほほえみサービス事業担当(スマイルなかの内)☎(5380)0753へ。各回先着20人

☆オンライン受講できる回もあり。講座の内容・日程などについて詳しくは、同事業担当へ問い合わせを

参加して楽しく  
いきいきと

# シニア向けの催し・講座

区内在住の65歳以上の方が対象の催しです。  
☆④は両日参加できる方

## ① B-fine B-step ～脳を元気に 脳をステップアップ～

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に学ぶ認知症予防に役立つ運動

**日時** 9月17日(金)午前9時50分から、10時50分からの2回実施

☆各回50分で、同内容

**申込み** 9月6日～16日の平日午前9時～午後5時に電話または直接、しんやまの家へ

☆各回先着20人

## ② 転倒予防と セルフエクササイズ

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

**内容** 自分でできるストレッチや軽運動など

**日時** 9月21日(火)午後1時30分～3時

**申込み** 9月6日～17日(日曜日を除く)の午前9時～午後5時に本人が電話または直接、やよいの園へ

☆先着12人



## ③ 歩く

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

**内容** 末永く自力で歩けるよう筋力や柔軟性を保つ体操

**日時** 10月5日～12月7日の毎週火曜日(11月23日を除く)。全9回。午前9時45分から、11時からの2部制

☆各部1時間  
**申込み** 9月6日～14日の平日に電話または直接、東中野いこいの家へ

☆抽選で各部15人。初めての方優先

## ④ 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?～

在宅療養推進係/6階  
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

**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)



会場・日時 ☆=申込み期限	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 =10月14日・28日、いずれも木曜日、午前10時～正午 ☆10月8日	鷺宮(若宮3-58-10) ☎(3310)2553 FAX(3310)1172	9月6日から電話、ファクスまたは直接、申込み先へ。各会場先着20人程度。 住所、氏名とふりがな、電話番号
沼袋区民活動センター =10月29日、11月12日、いずれも金曜日、午後1時～3時 ☆10月22日	江古田(江古田4-31-10) ☎(3387)5550 FAX(3387)5955	
南部すこやか福祉センター =11月5日・19日、いずれも金曜日、午前10時～正午 ☆10月29日	南中野(弥生町5-11-26) ☎(5340)7885 FAX(5340)7886	
桃園区民活動センター =11月16日・30日、いずれも火曜日、午後2時～4時 ☆11月11日	中野(中央3-19-1) ☎(3367)7802 FAX(3367)7800	

## 友愛クラブ(老人クラブ)の活動に参加しませんか

地域自治推進係/5階  
☎(3228)5571 FAX(3228)5620

おおむね60歳以上の方を対象に、趣味を生かした活動や地域に役立つ活動をしています。

参加してみたい方は、地域自治推進係へ問い合わせを。

公益社団法人 中野区シルバー人材センター

あなたの豊かな知識と経験を地域社会のために生かしてみませんか!

### 会員募集!

■ご要望の多い仕事■

- 家事援助(掃除・洗濯・調理など)
- 育児支援(子どもの送り迎え、保育補助など)
- 除草作業 ●屋内外清掃 ●広報誌の配布等

ご入会ご希望の方はお気軽にお電話を!!  
(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)

03-3366-7971

受付時間 平日午前9時～午後5時(土・日・祝日除く)  
〒164-0011 中野区中央2-22-10-101

＜入会資格＞

- 原則60歳以上の健康で働く意欲がある方
- 地域貢献を目指すシルバー人材センターの活動意欲にご賛同頂ける中野区民の方
- 年会費2,000円

広告