

認知症への理解を深めるきっかけに

理解するところから
始めましょう!



9月は世界アルツハイマー月間。数年後には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。この機会に認知症について学びませんか。

在宅療養推進係/6階
☎(3228)5785 FAX(3228)8716

寸劇で学ぶ
「認知症サポーター養成講座」

2ページで紹介したMIKANのメンバーが出演

認知症の正しい知識や対応方法などを寸劇で楽しく学べます。

日時 10月4日(火)午前10時～11時30分

会場 区役所7階会議室

申込み 9月6日～30日に電話、☑ninchisyou@city.tokyo-nakano.lg.jp、ファクスまたは直接、在宅療養推進係へ。先着40人。☑氏名とふりがな、電話番号、年齢

認知症に関するパネル展

会場・日時

①区役所1階区民ホール=9月12日(月)・13日(火)午前9時～午後5時

☆13日は4時まで

②中野駅ガード下ギャラリー「夢通り」東側=9月16日(金)～30日(金)

9/12(月)・13(火) 「もの忘れ・若年性認知症・認知症相談会」

午前10時～午後3時30分に区役所1階区民ホールで。認知症のケアに携わる専門相談員に相談できます。

ランともプラス
RUN 伴+なかの2022

認知症への理解を深めるために区内のオンラインカフェ(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。ゴールの様子を動画でご覧になれます。

日時 9月17日(土)正午～午後3時ごろ



▲昨年の様子

当日こちらから
ご覧になれます



介護が必要な方、介護をしている方へ

介護(予防)サービス
地域情報検索サイト
「けあプロ・navi」のご利用を

介護事業者係/2階
☎(3228)8878
FAX(3228)8972



事業所などのさまざまなお知らせを簡単に検索できます。利用したいサービスや種類から探すことができ、事業所の空き情報が確認できます。また、地図上で近くの事業所を探せる機能も。ぜひ、活用してください。

▲こちらから
アクセス

家族介護教室(2件)

次の
①②とも 対象 自宅等で高齢者を
介護をしている方

①「小規模多機能型居宅
介護について」

かみさぎホーム(上鷲宮3-17-4)
☎(3926)8443
FAX(3970)9620

日時 9月13日(火)午後1時
30分～3時

申込み 9月6日～12日に電話
で、かみさぎホームへ
☆先着15人

②「高齢者に多い病気
(対応と予防)」

はびね中野坂上(中央1-11-8)
☎(5348)7753
FAX(5348)7754

日時 9月25日(日)午後
1時30分～3時30分

申込み 9月6日～24日
に応募専用フォームまたは電話で、
はびね中野坂上へ ☆Zoomを利用



▲応募専用
フォーム

9月19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12年(1923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9年(1934年)4月1日～同10年(1935年)3月31日生まれの方

いきいき入浴特別開放入浴デー「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19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。

催しに参加して楽しくいきいきと

自宅で気軽に
体力アップ

生活機能向上プログラム

下記の
いずれも

対象 区内在住の65歳以上の方

時間 午後1時30分～3時

申込み 電話または直接、各施設へ

楽しくボイトレ



昭和高齢者会館(東中野3-19-18)
☎・FAX(3367)0813

日程 9月29日、10月6日、いずれも木曜日

申込期間 各開催日の2週間前～3日前 ☆各日抽選で15人。両方への参加も可(初めての方優先)

東山文化講座(2件)

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

内容・日程

①アマビエ音頭を楽しもう=9月30日(金)

②地球温暖化対策と区民の役割=10月6日(木)

申込期間 9月6日～各開催日前日の午前9時～午後5時 ☆各日先着30人

「オンラインなかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係/6階
☎(3228)8949 FAX(3228)5492

無料のビデオ通話アプリZoomを使い、自宅で体操します。

対象 区内在住のおおむね65歳以上の方

日時 毎週火・水曜日午前10時30分～11時、毎週木曜日午後2時～2時30分

事前登録申込み 電話、ファクスまたは☑kai.goyobou@city.tokyo-nakano.lg.jpで、介護予防推進係へ。☑氏名とふりがな、電話番号、メールアドレス

HPで
詳しく



▲詳しくは
区HPへ

「中野区友愛クラブ連合会パネル展」

地域自治推進係/5階
☎(3228)5571 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14日(水)・15日(木)午前8時30分～午後5時

会場 区役所1階区民ホール