



シニアルーム

シニア世代向け情報

※市からの連絡帳(2面)も
ご覧ください。

敬老金をお贈りします

該当する方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。

- 対 9月1日現在、住民登録のある
- 88歳(昭和4年9月1日～昭和5年8月31日生まれ)の方…1万円
- 100歳(大正7年4月1日～大正8年3月31日生まれ)の方…5万円

□88歳の方 事前にはがきを送付し、民生委員または市職員が、9月7日(金)～14日(金)にご自宅にお届けします。

□100歳の方 市職員が事前にご連絡し、ご自宅へお届けします。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4028

いよいよスタート! いきいき百歳体操

100歳になっても元気でいられるからだづくりをモットーに、全国に広がったいきいき百歳体操を本市でも始めます。誰でも覚えやすく簡単な体操で、体力の落ちた方から元気な方まで一緒に参加できます。

身近な場所で行うことで、ご近所の皆さんとつながるきっかけにもなります。

時 9月21日～12月14日の毎週(金)(11月23日(祝)は除く)
午前10時～11時30分(9月21日・12月7日は体力測定、午後0時45分～2時30分)

場 URひばりが丘南集会所

※場所と人がそろえば出張可

対 おおむね60歳以上で、いつまでも自分らしく生活したい・元気でいたい方
定 20人程度

申 9月17日(月)(必着)までに電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を
〒202-8555市役所高齢者支援課「いきいき百歳体操」係へ
※URひばりが丘の方は自治会への申込でも可

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

高齢者大学公開講座 明治大学マンドリン倶楽部 ミニコンサート 受講生募集

毎年好評のミニコンサート。おなじみの曲を演奏します。

時 10月3日(水)午後2時～3時30分

場 富士町福祉会館

対 在住で60歳以上の方

定 45人(応募多数は抽選)

申 9月10日(月)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を
対の「公開講座マンドリンコンサート」係へ

※往復はがき1枚につき1人

※定員を超えた場合は、9月18日(火)以降返信はがきで通知

問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

楽しく学ぶ、楽しく続ける フレイル予防のための実践講座

かたいものが食べられなくなっていますか。

以前より外出がおっくうだったり、人と話す機会がなくなってきていませんか? それはフレイル(虚弱状態)の危険信号です。みんなで楽しく、フレイルを予防します。

時 10月16・23・30日、11月6・13日、12月4日 ※いずれも(火)

場 下保谷福祉会館

対 在住の満65歳以上で、おおむね全

日程参加できる方

定 各回20人(申込多数は抽選)

料 1回150円

申 9月21日(金)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を
〒202-8555市役所高齢者支援課へ

※結果は9月28日(金)までに通知
※他の会場でも実施予定、順次市報で募集します。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

認知症予防講座 受講者募集!

脳の活性化に役立つ、二重課題(デュアルタスク)を実践することと運動で認知症予防に取り組みます。

時 10月4日～11月1日の毎週(木)、12月6日(木)午前10時～11時30分

場 URひばりが丘パークヒルズ南

対 在住の満65歳以上で、運動可能なおおむね全日程を受講できる方

定 20人(申込多数は抽選)

料 1回150円

申 9月21日(金)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を
〒202-8555市役所高齢者支援課「認知症予防講座」係へ

※結果は9月28日(金)までに通知
※全4コース。順次市報に掲載します。
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

各種体操教室(後期) 楽しく健康づくり・仲間づくりに

時 10月～平成31年3月20日

対 在住で60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)

場・定 下表のとおり

※申込多数は新規の方を優先し抽選

申 9月3日(月)～10日(月)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センター利用証(お持ちでない方は、健康保険証など住所・氏名・生年月日を

確認できるもの)を持
対 各会場の窓口へ
(電話受付不可)

※休館日:老人福祉センター(土・日、そのほか(日))

※申込は1人1教室[※]

※教材費など自己負担の場合あり

問 社会福祉協議会 ☎042-438-3773

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

会館名・電話番号	実施曜日	教室名	時間(45～60分)	定員	
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各60人	
		B	午前10時40分		
		C	午前11時40分		
	第1～4(木)	D	午前 9時40分	各25人	
		E	午前10時40分		
		F	午前11時40分		
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(金)	A	午前 9時20分	各55人	
		B	午前10時25分		
	第1～5(月)	C	午前11時30分	各30人	
		D	午後 1時40分		
	第1～5(月)	E	午後 2時40分	各35人	
		A	午前 9時40分		
第1～5(月)	B	午前10時40分	各35人		
	C	午前11時40分			
第1～4(木)	D	午後 1時40分	各20人		
	E	午後 2時40分			
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各50人	
		B	午前10時40分		
	第1～4(金)	C	午前11時40分	各45人	
		D	午前 9時40分		
	第1～4(金)	E	午前10時40分	各37人	
		A	午前 9時40分		
第1～4(金)	B	午前10時40分	各37人		
	C	午前11時40分			
第1～4(木)	D	午後 1時40分	各37人		
	E	午後 2時40分			
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各50人	
		B	午前10時40分		
	第1～4(金)	C	午前11時40分	各45人	
		D	午前 9時40分		
	第1～4(金)	E	午前10時40分	各45人	
		A	午前 9時40分		
	第1～4(金)	B	午前10時40分	各37人	
		C	午前11時40分		
	第1～4(木)	D	午後 1時40分	各37人	
		E	午後 2時40分		
	ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後 1時00分	各30人
			B	午後 1時55分	
すっきり体操 第1～4(木)		A	午前10時15分	各20人	
		B	午前11時15分		
笑顔体操(70歳以上) 第1～4(月)		A	午前10時15分	各20人	
		B	午前11時15分		
田無・太極拳 第1～4(月)		後期	午後 1時00分	30人	

※毎月29日以降は原則休み(ただし、新町福祉会館(A・B・C)、下保谷福祉会館(D・E)のみ、10月の第5(月)を実施 ※平成31年3月は20日まで開催 ※12月29日(土)～1月3(日)は休み

老人クラブに加入しませんか 生きがい・健康・地域の仲間づくりに

あなたも老人クラブの会員になって、社会奉仕活動や健康をすすめる・生きがいを高める活動を仲間と一緒に、高齢期をいきいきと過ごしませんか。

市内には、38の老人クラブがあり、60歳以上の方々が、長年培った経験・

知識を生かして、高齢者にとって安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。詳細はお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間 みんなで見守り 悪質商法をノックアウト!

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。高齢者の皆さんは、気軽にご相談ください。

周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

□事例 悪質商法への注意

●「無料点検」・「買い替えを勧める」など誘い文句にご注意!

…その場で判断せずに、消費者センターや身近な人に相談しましょう。

●「不用品買い取り」のはずが、強引に

貴金属などを買い取られた! …売るつもりのない品物を見せるよう言われたらきっぱりと断りましょう。いったん渡してしまうと取り戻すのが困難なので、注意しましょう。

□高齢者被害特別相談

時 9月10日(月)～12日(水)

午前10時～午後4時

※正午～午後1時は除く

申 電話で下記へ

▶消費者センター ☎042-425-4040