



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2面)、8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5年9月1日～昭和6年8月31日生まれ)の方…1万円
 ●100歳(大正8年4月1日～大正9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(土)～16日(祝)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

シニア大学公開講座 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2日(火)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 40人(申込多数は抽選)
申 9月11日(水)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を☎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
 ※結果については、9月17日(火)以降返信はがきで通知
問 社会福祉協議会 ☎188-0011 田無町5-5-12 田無総合福祉センター ☎042-497-5136
 ▶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)を実践することで認知症予防に取り組みます。
時・場 下表参照
対 在住の満65歳以上で運動可能なおむね全日程を受講できる方
定 25人
料 1回150円

申 9月20日(金)(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「認知症予防講座」係へ
 ※申込多数は抽選、結果は通知
 ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

会場	日程	曜日	時間
下保谷福祉会館 住吉老人福祉センター	10月2・9・16・23・30日、 12月11日	(火)	午前10時～11時30分(予定)
新町福祉会館	10月4・11・18・25日、 11月1日、12月13日	(金)	午後2時～3時30分(予定)
URひばりが丘南集会所	10月10・17・24・31日、 11月7日、12月5日	(木)	午前10時～11時30分(予定)

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ないですか?
 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。フレイル予防のための運動・食事・お口のケアについて学び、いつまでも生き生き生活するための術を学びます。
 □**フレイルとは** 年をとって筋力や社会とのつながりなど、心身の活力が衰えていくこと
時 10月8・15・29日、11月5・12日、12月3日 ※いずれも(火)
 午前10時～11時30分
場 下保谷福祉会館

※そのほか、けやきサロン(11月)・田無総合福祉センター(1月)・保谷保健福祉総合センター(1月)でも実施予定
 ※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。
対 65歳以上の方で、おむね全日程参加できる方
 ※各種講座に参加したことがない方優先
定 25人(申込多数は抽選)
料 1回150円
申 9月26日(木)(必着)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
 ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

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、高齢期を生き生きと過ごしませんか。
 市内には、37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

各種体操教室(後期) 元気な仲間と健康づくり

時 10月～令和2年3月19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2日(月)～9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)を持参し、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教室まで
 ※教材費など自己負担の場合あり
 ※健康・体力面で不安がある方は、お申込時にご相談ください。
問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136
 ▶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	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	
		C	午前11時30分	
	第1～4(月)	D	午後1時40分	各30人
		E	午後2時40分	
新町福祉会館* ☎0422-55-1781	第1～4(月)	A	午前9時40分	各35人
		B	午前10時40分	
		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	
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	
		C	午前11時40分	
	第1～4(金)	D	午前9時40分	各45人
		E	午前10時40分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(金)	A	午前9時40分	各37人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午後1時40分	各30人
		E	午後2時40分	
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時	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10分	各30人
	B	午前11時10分		
笑顔体操 (70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時10分	各20人	
	B	午前11時10分		
田無・太極拳 第1～4(月)	後期	午後1時	30人	

※毎月29日以降は原則お休み ※12月29日(日)～1月3日(金)は休み
 *新町福祉会館の大広間は改修工事のため11月～令和2年1月の間、使用できません。大広間を会場として使用している健康体操ABCクラスのみ、実施場所、実施曜日の変更などを予定しています。詳細は申込時に新町福祉会館で確認してください。

はつらつ相談窓口 ～身近に閉じこもりがちな高齢者の方いませんか～

ご高齢の方が、いつまでも元気で生活していくためには、さまざまな人との交流が大切です。他の人との交流は認知症の予防にも効果があるといわれています。はつらつ相談窓口は、その方に合った交流の方法を見つけられるよう一緒に考える場「はつらつサロン」

の相談窓口です。気になる方がいらしたらご相談ください。
時 毎月第3(水)午後1時～4時(要予約)
場 田無総合福祉センター
問 社会福祉協議会 ☎042-497-5071
 ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

図書館講演会「高齢社会と消費者トラブル」

内 悪質商法、インターネットでの取引・投資・金融関連、葬儀・お墓など、高齢者が遭遇しやすい消費者トラブルを取り上げ、被害に遭わないための知識を学びます。
時 9月14日(土)午後2時～4時(1時40分開場)
場 田無公民館
講 村井宏彰さん(弁護士:法テラス多

摩法律事務所)
定 50人(申込順)
申 9月1日(日)午前10時から、開館時間中に電話・メールまたは直接下記へ
 ▶中央図書館 ☎042-465-0823
 ☎lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp