



皆さんの長寿をお祝いするため、パルテノン多摩で「長寿と共に祝う会」を開催します。楽しいひとときをお過ごしください。

日程 9月13日(金) 場所 パルテノン多摩

フレイル予防測定会同時開催!

ID1015297

みんなで  
童謡「浜辺の歌」  
を歌おう!



音を選んで  
即興作曲♪

## 参加型コンサート

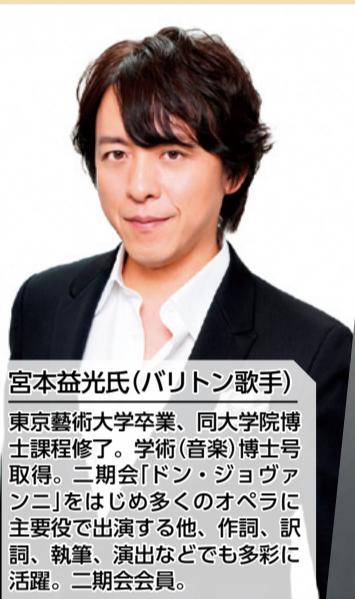
要申し込み

日 午前10時～11時30分(9時開場) 場 大ホール 対市内在住の65歳以上の方(昭和35年3月31日以前に生まれた方) 定員1,000人(応募者多数の場合は抽選) 曲目上を向いて歩こう。瀬戸の花嫁ほか備考曲目は変更の場合あり 申込下図参照 高齢支援課 (338)6923・FAX(371)1200



加藤昌則氏(作曲家・ピアニスト)

東京藝術大学作曲科首席卒業、同大学大学院修了。作品のジャンルはオペラ、管弦楽、声楽、合唱曲など幅広く、多くのソリストに楽曲提供、共演ピアニストとしても評価が高い。



宮本益光氏(バリトン歌手)

東京藝術大学卒業、同大学院博士課程修了。学術(音楽)博士号取得。二期会「ドン・ジョヴァンニ」をはじめ多くのオペラに主要役で出演する他、作詞、訳詞、執筆、演出などでも多彩に活躍。二期会会員。



三井清夏氏(ソプラノ歌手)

国立音楽大学卒業、同大学院修了。二期会オペラ研修所修了。「ドン・ジョヴァンニ」ツェルリーナ、「メリーウィドー」ヴァランシェンヌなどで出演する他、「第九」などのソリストも務める。二期会会員。

©Yoshinobu Fukaya/aura.Y2

## TAMAフレイル予防 プロジェクト 「フレイル予防測定会」

運動や脳トレ、ボッチャ体験、地域包括支援センターの相談コーナーなど体験ブースを多数ご用意しています!

申し込み不要

日 午前10時～午後3時(2時まで受け付け) 場 オープンスタジオ、市民ギャラリー 対象おおむね65歳以上の市内在住者 持ち物 飲み物、タオル 備考動きやすい服装で。混雑時にはお待ちいただく場合あり 申込当日直接会場へ 高齢支援課 (338)6924・FAX(371)1200



参加無料! 昨年度のフレイル予防測定会の様子

### 参加型コンサート 申し込み方法詳細

①～③いずれかの方法でお申し込みください。対象者2人まで一緒に申し込みできます。

申込期間 8月5日(月)～16日(金) 備考 ①③の方ははがきで、②の方はメールで結果を通知。9月5日(木)になっても届かない場合は要連絡 高齢支援課 (338)6923

①往復はがき(8月16日消印有効) 以下の記入例を参考に「往復はがき」に必要事項をご記入ください。宛先は高齢支援課まで

<p><b>返信宛名面</b></p> <p>206-●●●● 多摩市●●●● ●●●●様</p> <p>※申込者(代表者)の郵便番号・住所・氏名を記入</p>	<p>①申込者1(代表者) 氏名: ●●●● 生年月日: ●年●月●日(●歳) 住所: 多摩市●●●● 電話番号: ●●●● 車いすの利用: 有・無 手話通訳: 有・無</p> <p>②申込者2(いる場合のみ記入) 申込者1と同様の項目をお書きください。</p> <p>③介助者の同伴 有・無 ※有の場合、一人まで入場可</p>	<p>往信裏面</p> <p>裏返す</p> <p>必要の有無に応じて、「有」「無」どちらかをお書きください。</p> <p>必ず全員お書きください。</p>	<p>往信宛名面</p> <p>206-8666 多摩市関戸6-12-1 多摩市役所高齢支援課 祝う会担当 宛</p> <p>※ここには何も書かないでください。</p>	<p><b>返信裏面</b></p>
--	--	---	--	--------------------

②公式ホームページのインターネット手続き



③高齢支援課窓口(多摩市役所1階 平日 午前8時30分～午後5時)

未使用のはがき1枚を窓口まで直接ご持参ください。はがきをお持ちの上、窓口で配布の所定の用紙にご記入ください。

## TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)

あなたがもっと健幸になるためのフレイル度チェック!

高齢になって、体力や気力が衰えた状態をフレイル(虚弱)といいます。

国士館大学や介護予防リーダーと一緒に、チェックリストの記入や歩行速度などを測る測定会に参加し、フレイル予防に取り組みましょう。

日 9月12日(木)午後1時30分～3時 場 貝取こぶし館ホール 対象 65歳以上の市内在住者 内容 簡単なアンケートによる問診、測定

(5m通常歩行速度、身長・体重・BMI、開眼片足立ち)、国士館大学講師によるフレイル予防講座(足の筋力アップ体操、脳トレ、口腔体操など) 持ち物 室内履き、飲み物、タオル 備考動きやすい服装で ID1002881 申込当日直接会場へ 国士館大学ウエルネス・リサーチセンター (339)7347(祝日を除く月～金曜日午前10時～午後4時)

