いきいきシニア

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。

いつまでも元気に暮らせるように、チェックリストを使って、フレイル予防に取り組みましょう。

日①1月22日㈬午前10時～午後２時(１時まで受け付け)②１月28日㈫午後１時30分～３時30分(２時まで受け付け)場①京王聖蹟桜ヶ丘SC　B館２階センターコート②ひじり館ホール対65歳以上の市内在住者内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)、①栄養相談・咀嚼チェック②国士舘大学講師によるフレイル予防講座持ち物飲み物、②は上履き備考動きやすい服装でID1002881申当日直接会場へ問①高齢支援課☎(338)6924②国士舘大学ウエルネス・リサーチセンター☎・FAX(339)7347(祝日を除く平日午前10時～午後４時)

令和６年度老人福祉センター寿大学パソコン講座①エクセル経験者レベルアップ(E経－２)②ワード経験者レベルアップ(W経－２)③インターネットを活用(I活－３)

日①２月15日㈯・19日㈬・22日㈯・26日㈬、３月１日㈯、各午前10時～正午②２月15日㈯・17日㈪・19日㈬・22日㈯・26日㈬、３月１日㈯、各午後２時～４時③２月17日㈪・21日㈮・28日㈮、３月10日㈪・14日㈮・17日㈪・21日㈮・24日㈪、各午前10時～正午場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室対市内在住の60歳以上の方で①エクセルを使ったことのある方②ワードを使ったことのある方③文字入力(漢字変換)などのパソコン基本操作ができる方定各15人(応募者多数の場合は抽選)¥①1,000円②1,200円③1,600円(いずれも全回分)備考詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザURLhttps://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ申問①②２月１日㈯③２月３日㈪必着の、往復はがき(１講座につき１枚)往信欄裏面に希望講座名・住所・氏名・ふりがな・生年月日(年齢)・電話番号、返信欄宛名面に住所・氏名を記入し郵送、または住所・氏名を記入したはがきを直接持参で、〒206－0032南野３－15－１二幸産業・NSP健幸福祉プラザ３階老人福祉センター☎(356)0303へ

わくわくスマホ

公民館スマホ教室「音声検索や地図アプリを使って場所の検索などを学ぶ体験編」

日１月17日㈮午後２時場永山公民館視聴覚室対市内在住・在勤者(未就学児不可)定12人(申し込み先着順)内画面操作・音声検索・地図の見方などのスマホ操作の初歩講師松井貴光氏(ドコモショップグリナード永山店)持ち物自身が使用しているスマートフォンID1011731申問１月７日㈫午前９時から、電話で、永山公民館☎(337)6661へ

防災アプリを学ぶスマホ教室

日1月30日㈭午前10時～正午場中央図書館活動室１対スマートフォンの基礎的な使い方や防災アプリの使い方がわからない方定20人(申し込み先着順)内スマホの基礎や防災アプリの使い方を学ぶ備考スマートフォンの貸し出しありID1016414申問1月6日㈪～22日㈬に、電話で、防災安全課☎(338)6802へ

スマートフォン相談会

日２月11日㈫午後２時～４時(30分ごとの計４枠)場からきだ菖蒲館会議室３対60歳以上の市内在住者定各枠２人(申し込み先着順)内スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するためのマンツーマンで行う相談会講師東京都の委託による専門講師持ち物自身が使用しているスマートフォンID1012056申１月５日㈰午後２時から、電話または直接、からきだ菖蒲館☎(338)6333へ問東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480

スマートフォン体験会

〔共通事項〕

対スマートフォンをお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民定各20人(応募者多数の場合は抽選)内楽しみながらスマートフォンの活用を体験できる教室形式の体験会講師東京都の委託による専門講師持ち物スマートフォン(持っている方)備考スマートフォン(Android)の貸し出しあり。講座もAndroidの操作方法で説明ID1012114

●TOM HOUSEホール開催分

日１月30日㈭午後１時～４時申問１月23日㈭までに、電話で、東京都スマートフォン普及啓発事業事務局☎03(6775)9480へ

●二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室開催分

日２月12日㈬午前９時～正午・午後１時～４時申問１月29日㈬までに、電話または直接、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ３階事務室(日曜日・祝日・第２土曜日を除く午前８時30分～午後５時)☎(356)0303へ

求人・募集

東京多摩いのちの電話・電話相談員ボランティア養成講座

研修日５月～令和８年６月の土曜日(月２～３回)場多摩地区の公共施設など対４月１日現在で23歳～65歳の方¥前期41,000円・後期30,000円(助成制度あり)備考詳細は、NPO法人東京多摩いのちの電話URLhttps://www.tamainochi.com 参照申問・主催２月28日㈮必着の、郵送で、NPO法人東京多摩いのちの電話事務局〒185－0012国分寺本町郵便局留・☎042(328)4441・FAX042(328)4440へ

旧多摩聖蹟記念館2025年冬季企画公募展「聖蹟KAKIZOME書道展」展示作品

記念館の収蔵品の中から新春にふさわしい作品と和歌を展示します。また、展示に関連した課題の書き初め作品を募集します。

展示期間１月４日㈯～３月２日㈰午前10時～午後４時〔書き初め展示は１月30日㈭から〕場旧多摩聖蹟記念館備考詳細は、公式ホームページ参照ID1016240申１月４日㈯～20日㈪必着の、郵送または直接持参で、ベルブ永山３階教育振興課へ。または直接持参で、旧多摩聖蹟記念館へ問教育振興課☎(338)6883

歯科衛生士

募集人数１～２人対歯科衛生士資格をお持ちの方内乳幼児健診時の歯科保健指導・出張教育期間４月～令和８年３月の月２日～４日程度(主に水・木曜日。更新あり)謝礼１事業につき8,600円(交通費含む)申問１月31日㈮消印有効の、郵送または直接持参で、履歴書・資格証の写しを、〒206－0011関戸４－19－５健康推進課(健康センター)☎(376)9177へ

市民研究員(植物標本整理ボランティア)新規メンバー

日平日に月１回程度対植物に関心のある方定若干名備考詳細は、パルテノン多摩ホームページ参照申問場２月１日㈯午後４時までに、インターネット手続きで、パルテノン多摩URLhttps://www.parthenon.or.jp/event/20250lpℓantspecimen/・☎(375)1414へ

愛宕かえで館コミュニティスタッフ

募集人数１日勤務・時間勤務・夜間勤務＝各若干名対ボランティア活動に理解があり、徒歩または自転車で通勤可能な市内在住者で、パソコン(Word・Excelℓ)操作ができる方業務内容日常的な施設管理・事務処理採用日４月１日㈫備考詳細は、愛宕かえで館URLhttps://atago-kaedekan.jp で配布の募集要綱参照ID1003174申問１月５日㈰午前10時～27日㈪午後８時〔14日㈫を除く〕に、直接、愛宕かえで館☎(375)2990へ

市政その他のお知らせ

一本杉公園で炭焼きを実施します

日炭材の詰め込み作業など＝１月19日㈰午前９時ごろ～正午ごろ〔雨天の場合は１月25日㈯または26日㈰に延期〕、炭焼き＝２月１日㈯午前８時ごろ～２月５日㈬午前ごろ、炭出し＝２月16日㈰午前９時ごろ～正午ごろ場一本杉公園炭焼き窯備考見学可。見学はできるだけ午前中にお越しください ID1004079問一本杉炭やき倶楽部☎090(1106)6055祐乗坊

20歳になったら国民年金へ

日本国内に住所がある20歳になる方(厚生年金加入者を除く)に、日本年金機構から国民年金(第１号被保険者)加入のお知らせが届きます。その後、「基礎年金番号通知書」や「国民年金保険料納付書」などが送付されます。

備考学生や収入が少ない方は、保険料の支払いを免除・納付猶予する制度あり

●国民年金(第１号被保険者)として加入の必要がない方

対①～③のいずれかの要件を満たす方①厚生年金などの被保険者(第２号被保険者)②20歳になったときに、①の配偶者の扶養となっている方＝配偶者の勤務先で国民年金(第３号被保険者)の手続きが必要③海外居住中で、20歳直前で海外へ出国し「国民年金加入のお知らせ」が届いた方＝府中年金事務所に要連絡ID1001959問市役所保険年金課☎(338)6844、府中年金事務所☎042(361)1011

日日時・日程・期間　場場所　対対象　定定員　¥費用(記載のないものは無料)　内内容　ID公式ホームページの広報ID　申申し込み　問問い合わせ　URLホームページアドレス
IDの後の7桁の番号を、公式ホームページのトップページにある「広報ID検索」に入力すると記事に関連するページにすぐにアクセスすることができます。