



南なん亭「認知症サポーター養成講座」

認知症当事者とその家族を地域で見守るサポーターになりませんか。
日 9月28日(月)午前10時30分～正午 場 アクアブルー多摩交流スペース 共催 多摩センター地域包括支援センター、多摩市社会福祉協議会 備考 手話通訳あり 日 1008280 申 当日直接会場へ 関 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階センター事務室管理係 ☎(356)0303

うんどウ教室(10月～12月)

日 ①10月1日、11月5日、12月3日 各木曜日午前10時～11時 ②10月8日、11月12日、12月10日 各木曜日午前10時30分～11時30分 場 ① 乞田・貝取ふれあい広場公園(雨天時は公園周辺で実施) ② 豊ヶ丘南公園(雨天中止) 持ち物 飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋 備考 動きやすい靴と服装で 日 1012145 申 当日直接会場へ 関 高齢支援課 ☎(338)6924

近所de元気アップ/認知力アップトレーニング(近トレ)説明会

日 10月5日(月)午前10時～11時30分 場 多摩永山メモリードホール(貝取1498) 対 市内在住者 定 30人(申し込み先着順) 内 リハビリテーション専門職などのサポートを受けながら、介護予防の体操や脳トレなどを行う「近トレ」の説明・体験会 持ち物 タオル、飲み物、筆記用具 備考 動きやすい服装で 日 1011512 申 関 9月24日(木)から、電話または直接、市役所1階高齢支援課 ☎(338)6924へ

フレイル予防はじめてみませんか?～TAMAフレイル予防プロジェクト(TFPP)～

日 10月14日(水)午後2時～4時 場 豊ヶ丘地区市民ホール第1会議室 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)、国土舘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 飲み物、タオル 備考 動きやすい服装で 日 1002881 申 当日直接会場へ 関 高齢支援課 ☎(338)6924

自分でできる!オーラルフレイル予防 お口の出張健康講座

日 10月21日(水)午前10時15分～11時45分(10時受け付け) 場 貝取こぶし館ホ

ール1・2 対 市内在住のシニア 定 30人程度(申し込み先着順) 内 オーラルフレイルケア、ガムで咀嚼力をチェックなど 講師 歯科衛生士 持ち物 飲み物 備考 当日空きがある場合は直接申し込み可 日 1017051 申 関 9月24日(木)から、公式ホームページのインターネット手続きまたは電話で、保険年金課 ☎(375)9704へ



老人福祉センター寿大学パソコン講座 ワードで作る年賀状(W年-1)受講生募集

日 11月13日(金)・16日(月)・20日(金) 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歳以上の方でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができる方 定 15人(応募者多数の場合は抽選) ¥600円(全回分) 備考 詳細は、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ ☎ https://www.tama-fukushi.org/ 参照または要問い合わせ 日 1008280 申 関 10月30日(金)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・氏名を記入した通常はがきを直接持参し、〒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寿大学担当 ☎(356)0303へ

民生委員・児童委員が友愛訪問を行います

9月1日時点で市内在住の75歳以上のみの世帯へ、民生委員・児童委員が直接ご自宅を訪問します。民生委員・児童委員には守秘義務がありますので、困り事などがありましたら安心してご相談ください。必要に応じて関係機関をご紹介しますり、一緒に解決方法を考えたりします。

お住まいの地区の民生委員・児童委員は、公式ホームページを参照またはお問い合わせください。



備考 民生委員・児童委員のいない地区(欠員地区)については、訪問予定なし。民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱を受けた東京都の非常勤特別職 日 1003126 関 福祉総務課 ☎(338)6889・☎(338)6881



シニアのためのスマホ相談会

日 10月9日(金)午前10時～正午 場 永山

公民館ギャラリー 対 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民 定 同時に2人まで(会場先着順。1人30分の入れ替え制) 持ち物 スマートフォン 主催 東京都 日 1012630 申 当日直接会場へ 関 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6316)3169(平日午前9時～午後5時)

高齢者向けスマートフォン教室(正しい情報の見分け方コース)

日 10月5日(月)午後2時～5時 場 東寺方地区市民ホール第1会議室 対 60歳以上の都民 定 20人(応募者多数の場合は抽選) 持ち物 スマートフォン 主催 東京都 日 1021009 申 関 9月28日(月)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(6316)3169(平日午前9時～午後5時)へ

初心者のためのスマホサロン～スマホでつながる遠くの家族と近くの友達～

日 10月16日(金)午後2時～4時(3時30分まで受け付け) 場 関戸公民館創作室 対 市内在住・在勤・在学者 定 ① 事前申し込み先着枠=12人 ② 当日会場先着枠=8人程度(1人30分の入れ替え制) 内 スマートフォンの操作方法の個別サポート 講師 パソコンボランティア多摩、帝京大学ボラン

ティアサークルあめんぼ～ず他 持ち物 スマートフォン 日 1003214 申 ① 9月25日(金)午前9時～10月15日(木)午後5時に、電話で、関戸公民館へ ② 当日直接会場へ 関 関戸公民館 ☎(374)9711



時計塔ライトアップ～9月23日(祝)は手話の日・手話言語の国際デー～

当日午後6時～午前0時に、聖蹟桜ヶ丘駅前ヴィータ・コミュニネさくら広場にある時計塔をシンボルカラーの青色でライトアップします。 関 障害福祉課 ☎(338)6903・☎(371)1200

消防団員募集中!



日 1001710 関 防災安全課 ☎(338)6802・☎(339)7422



高齢者に関する総合相談ができます!～地域包括支援センター出張相談～

日常生活で気になることや不安なことがありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

日 1002951 関 高齢支援課 ☎(338)6846・☎(371)1200

担当包括	担当地区	出張相談場所
西部 ☎(389)8850	東寺方(3丁目除く)・落川・百草・和田(3丁目除く)・桜ヶ丘・関戸6・貝取(地番)	10/27(水)10:30～12:00 大栗川・かるがも館★
		10/28(木)13:30～15:00 三方の森コミュニティ会館★
		11/24(水)10:30～12:00 大栗川・かるがも館★
		11/25(木)13:30～15:00 三方の森コミュニティ会館★
東部 ☎(373)7850	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪	12/22(水)10:30～12:00 大栗川・かるがも館★
		10/2(金)11:00～12:00 ひじり館★
		11/18(水)11:00～12:00 ココスモ連光寺★
多摩センター ☎(376)2941	落合・鶴牧・南野2～3・唐木田・中沢・山王下	12/4(金)11:00～12:00 ひじり館★
		10/13(水)12:30～13:30 TOMHOUSE★
		10/20(水)14:00～15:30 からきだ菖蒲館★
		11/10(水)12:30～13:30 TOMHOUSE★
中部 ☎(375)0017	永山2～7・貝取2～5・豊ヶ丘2～6・南野1	11/17(水)14:00～15:30 からきだ菖蒲館★
		12/8(水)12:30～13:30 TOMHOUSE★
		10/5(月)13:30～14:30 貝取こぶし館★
		11/2(月)13:30～14:30 貝取こぶし館★
北部 ☎(357)3711	関戸1～5・一ノ宮	11/17(水)13:30～14:30 豊ヶ丘福祉館★
		12/7(月)13:30～14:30 貝取こぶし館★
北部愛宕支所 ☎(319)6411	愛宕・東寺方3・和田3・乞田・永山1・貝取1・豊ヶ丘1	12/11(金)15:30～16:30 三丁目の家(関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階)
		11/30(月)14:00～15:00 あいフレイル予防センター(関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1階)
		12/11(金)15:30～16:30 三丁目の家(関戸3-18-3)
		10/15(木)14:30～15:30 乞田・貝取ふれあい館★
		11/21(土)10:00～11:00 コミュニティプレイスあたご(愛宕4-53-1)
		12/17(木)14:30～15:30 乞田・貝取ふれあい館★

★社会福祉協議会の福祉なんでも相談を同時開催