いきいきシニア

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

お口の状態や機能は年齢とともに変化します。日々のセルフケア方法を知って、誤嚥性肺炎など重大な病気の予防をしましょう。

日12月16日㈫午前10時15分～11時45分(10時受け付け)場大栗川・かるがも館音楽室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のケア、お口をきれいに保つには、ガムで咀嚼力をチェック講師歯科衛生士ID1017051申問11月24日㈫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

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12月17日㈭午後２時～４時場TOMHOUSE対65歳以上の市内在住者定15人(申し込み先着順)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)、国士舘大学講師によるフレイル予防講座、管理栄養士による栄養ミニ講座持ち物飲み物、タオル備考動きやすい服装でID1002881申11月27日㈭午前11時～12月14日㈰に、電話または直接、TOMHOUSE☎(371)8806へ問高齢支援課☎(338)6924

南なん亭「～今知っておきたい～介護保険のあれこれ」

日11月27日㈭午前10時30分～11時30分場アクアブルー多摩交流スペース定30人程度(会場先着順)内介護保険の基本、最新福祉用具の紹介など主催二幸産業・NSPグループID1008280申当日直接会場へ問二幸産業・NSP健幸福祉プラザ☎(356)0303

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－３)②パソコンを使いこなそう！(P使－３)受講生募集

日①令和９年１月12日㈫・14日㈬・21日㈬・26日㈫・28日㈬、２月４日㈬・９日㈫、各午後２時～４時②令和９年１月13日㈫・16日㈮・20日㈫・23日㈮・27日㈫・30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歳以上の方でキーボード(文字入力含む)・マウス操作ができ①エクセルを使用した事がある方②ワード、エクセルを使用した事がある方定各15人(いずれも応募者多数の場合は抽選)¥①1,400円②1,200円(いずれも全回分)ID1008280申問12月28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

展示「しあわせを起点に認知症を知る～毎日のなかにあるちいさなしあわせを集めました展」

今の生活を続けるためのヒントをあなたも見つけてみませんか？

日11月30日㈰午後５時まで場グリナード永山４階エスカレーター付近(永山１－４)ID1021510問高齢支援課☎(338)6846

わくわくスマホ

スマートフォン教室(全４回)

日12月７日㈰・11日㈭・14日㈰・18日㈭、各午前９時～正午場二幸産業・NSP健幸福祉プラザ704研修室対スマートフォンをお持ちでないまたは操作に慣れていない60歳以上の都民定10人(応募者多数の場合は抽選)内基本操作、コミュニケーションなど持ち物スマートフォン(お持ちの方のみ)主催東京都備考最長３カ月間のスマートフォンの貸し出しありID1012114申問11月26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(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12月18日㈭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事前申し込み枠＝12人(申し込み先着順)②当日枠＝８人程度(会場先着順)内スマートフォンの操作方法の個別サポート。参加者同士の交流スペースあり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備考１人30分の入れ替え制ID1003214申①11月25日㈫午前９時～12月17日㈬午後５時に、電話で、関戸公民館へ②当日直接会場へ問関戸公民館☎(374)9711

コミュニティセンターから

申問は各館へ。申し込みの記載がないものは当日直接会場へ

貝取こぶし館ID1003172☎(389)4196

●子どもと大人の工作の日「多摩そば作りと工作」

日12月６日㈯午前10時～午後３時場ホール定30人(申し込み先着順)¥500円持ち物エプロン、三角巾申電話または直接、貝取こぶし館へ

●福祉なんでも相談

日12月７日㈰午後１時30分～２時30分場調理室

●元気チェック

日12月10日㈭午後１時30分～３時場ホール内介護予防の軽体操

●冬のロビーコンサート

日12月20日㈯午後５時～７時(４時30分開場)定80人(申し込み先着順)¥1,000円内チェンバロ、バイオリン、歌と木管楽器による室内楽コンサート申12月３日㈬午前10時30分から、直接、貝取こぶし館へ

ひじり館ID1003173☎(389)2211

●第29回ひじり館音楽祭

日12月６日㈯午後０時30分(正午開場)場ホール内聖ヶ丘中学校吹奏楽部、混声合唱、女声合唱、ピアノ、ハープ、マンドリン、ギターなど全14団体の出演

●ミニマラソン大会

日12月19日㈮午前９時30分～正午(中学生以上＝11時まで受け付け)場ひじり館周辺対小学生以上備考雨天中止。走行距離は年代により異なる

できることから始めよう！あれも？これも？「エコ活動」

ルールを守って正しくリサイクル！

分別や出し方を間違えると、せっかく出した資源もリサイクルにつながらないことがあります。資源を有効に活用するためにも、もう一度正しい分別と出し方を確認してみましょう！

●びんのフタは「びん」じゃない！

飲み終わったびんは、中を洗い、フタをとって「資源」として出しましょう。とったフタは、金属製のものは「金属類」、プラスチック製のものは「プラスチック」で分別すると再資源化できます。容器とフタをきちんと分けて、どちらもリサイクルしましょう。またコルクのフタは、燃やせるごみで出しましょう。



●雨は古布の大敵！

古布として分別して出しても、雨に濡れると、リサイクルできなくなってしまいます。資源を無駄にしないために、古布は雨の日を避けて、天気の良い日に出しましょう。



ID1002093問資源循環推進課☎(338)6836・FAX(356)3919

聖蹟桜ヶ丘イベント情報12月

クリスマスマーケット×多摩河原フェス

多摩川河川敷が冬のわくわく広場になる特別な一日！　お菓子・パンの販売やキッチンカーも。ご参加お待ちしています。

日12月13日㈯午前10時～午後４時場せいせきカワマチ内キッチンカーグルメ、ワークショップなど備考詳細は、(一社)聖蹟桜ヶ丘エリアマネジメントURLhttps://seiseki.org/ 参照申当日直接会場へ問・主催多摩河原フェス実行委員会✉seisekichristmasmarket@gmail.com

▲聖蹟桜ヶ丘イベント情報はこちら



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。