高齢者

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか

地域生きがい交流事業　参加者募集

日 12月1日(木)～令和5年3月31日(金) 午前＝9:30～11:30・午後＝13:30～15:30※休館日を除く　対 市内在住の60歳以上の方(初心者向け)
¥ 1講座1回200円※講座終了後集金。材料・用具費などは別途実費負担
申 11月1日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ※各休館日を除く
注 11月10日時点で多数の場合抽選。当選者には24日(木)頃参加証を郵送し、落選者には電話でお知らせ

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間 ★=10:00～12:00		申し込み・問い合わせ先 ☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	3-1	四季の歌声(28人)	水	午前	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	3-2	わくわく運動(27人)	木		
	3-3	脳トレ運動(20人)	金		
	3-4	公代さんのストレッチ(12人)		午後	
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	3-5	スポーツ輪投げ(8人)	火	午前	
	3-6	日本画教室(13人)	水		
	3-7	ハワイアンダンス(17人)	木		
	3-8	韓国語を学ぼう(13人)	金		
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	セルフケア整体 健康的に若返ろう(16人)	火	午前	
	3-10	ニーハオ中国語(10人)		午後	
	3-11	楽しい絵手紙(10人)	金	午前	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	絵画教室(10人)	水	午前	
	3-13	季節の折り紙(10人)		午後	
	3-14	書道教室(22人)	土	午前	
	3-15	太極拳(9人)		午後	
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	3-16	太極拳教室(10人)	月	午前	生きがいセンターもとまち ☎359-5321 休館水曜日
	3-17	デッサンに着彩をプラス 鉛筆淡彩講座(10人)		午後	
	3-18	月替わり大人の図工の時間(10人)	金	午前	
	3-19	笑って元気　笑いヨガ(10人)		午後	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	3-20	はじめての絵画教室(10人)	火	午前	生きがいセンターにしまち ☎575-8883 休館水曜日
	3-21	健康スポーツ吹き矢(8人)	木	午前★	
	3-22	はじめてのチェアタップ(10人)	金	午前	
	3-23	筆で遊ぼう(10人)		午後	

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 12月31日(土)までの方
更新申請	11月1日(火)～
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が11月30日(水)までの方は、早めに手続きをしてください

手続き 郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送も可)
申請窓口 高齢福祉課(いずみプラザ)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、各地域包括支援センター
→高齢福祉課☎(042)321-1301

11月

みんなで知ろう 認知症普及啓発月間

認知症になっても安心して暮らせる国分寺

65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍と言われています。この機会に認知症のことを考えてみませんか。

受講者募集

認知症サポーターフォローアップ講座

11月24日(木)14:30～16:30 リオンホール

認知症の理解を深め、認知症サポーターとして何ができるか実践的な対応に関して考えてみませんか。

対 市内在住・在勤・在学・在活で認知症サポーターの方
定 30人※先着順　¥ 無料
申 11月1日(火)9:00から電話で高齢福祉課へ　物 筆記用具

→高齢福祉課☎(042)321-1301

エンジョイライフスタディ講座

参加者募集(追加)

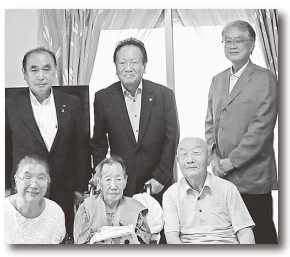
継続的な体力づくりや自分に合った趣味を見つけてみませんか。
日 令和5年3月まで※開講曜日などは下表参照
場 生きがいセンターとくら　対 市内在住の60歳以上の方
¥ 1,000円／月※毎月2回開催分を一括払い。別途、教材費あり
申 11月2日(水)から電話または直接生きがいセンターとくら☎(042)323-5095(月曜日・祝日を除く9:00～17:00)へ
問 同センター　注 開催日など詳しくはお問い合わせください

講座名	曜日	時間	定員※先着順
デッサン	日	13:30～15:30	5人
ビクターさんの英会話(中級)	火	9:30～11:30	8人
火曜日のヨガ		13:30～15:00	1人
マジック	水	13:30～15:30	3人
笑いヨガ			10人
Hello English(初級)	木		4人
3B体操	土	9:30～11:30	8人

100歳以上の高齢者の長寿をお祝い

9月11日、敬老の日を前に、市長、民生委員・児童委員協議会会長、社会福祉協議会事務局長(会長代行)、民生委員・児童委員が、令和3年9月16日～令和4年9月15日に新たに100歳となった方のうち希望した方を訪問して、長寿をお祝いし、記念品を贈りました。そのほかの100歳以上の方と最高齢者の方へは記念品を郵送で贈りました。

9月1日時点で市内在住の100歳以上の方は、70人(男性10人・女性60人)で、最高齢の方は110歳女性です。


いつまでもお元気で

→高齢福祉課☎(042)321-1301

地域包括支援センターのイベント

共通事項　¥ 無料
問 11月1日(火)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順
→高齢福祉課☎(042)321-1301

地域で仲間と一緒に取り組む介護予防　集いの場「10の筋トレ」体験・説明会

11月22日(火)14:00～15:30 アクティ・ココブンジ 問 地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339	11月30日(水)14:00～15:30 都営泉町一丁目アパート集会室(泉町1-20-13) 問 地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

介護予防を目的として考案された「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」に取り組んでいる集いの場と、健康づくりのことを一緒に考えてみませんか。筋力トレーニングの一部体験ができます
対 市内在住の方　定 10人　注 動きやすい服装で参加

家族介護者交流会 成年後見制度・権利擁護の普及啓発

11月11日(金)14:00～15:30 さわやかプラザもとまち

財産手続きや書類などの煩雑なイメージのある後見制度のことを基礎知識などから学んで、一緒に考えてみませんか
対 65歳以上の高齢者を介護している方　定 10人
講 泉有紀さん(権利擁護センターこくぶんじ専門員)
問 地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035
物 筆記用具

家族介護者交流会 高齢者の見守り機器について知ろう

11月24日(木)13:15～14:45 いきいきセンター

認知症高齢者が安心して出かけ、帰って来られる地域を目指しましょう。見守り機器なども紹介します
対 市内在住でおおむね65歳以上の方　定 15人
講 見守り機器メーカースタッフ(社会福祉士)
問 地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024

転倒予防教室 健康長寿に大切なお口のケアと食生活

11月30日(水) 10:00～11:30 さわやかプラザもとまち

元気な人生100年を目指して、お口のケアや食事と栄養のコツを学びます
対 市内在住でおおむね65歳以上の方
定 20人
講 健康推進課職員(歯科衛生士・管理栄養士)
問 地域包括支援センターもとまち ☎(042)401-0035

凡例 日日時 場場所・会場 対対象 内内容 講講師 定定員 ¥費用 申申込方法 物持ち物 問問い合わせ先 HPホームページ 検検索ページ番号検索 FAXファクス ✉メール 託託児あり 催主催・共催 注注意事項