



地域の自主グループなどが行う 介護予防活動に参加しませんか

区内の各地域で活動する自主グループなどが、以下の介護予防活動(通所型住民主体サービス)を実施しています。原則、65歳以上で要支援認定を受けている方などが対象ですが、元気な方も参加できる活動ですので、ぜひご参加ください。



●ミニ・デイサービス

高齢者の介護予防および重度化防止のために、専門職による各種プログラムを行う緩和型のデイサービス

●高齢者等サロン

健康体操や脳トレ、合唱などの介護予防活動を通して、高齢者が交流できる通いの場

平成31年3月1日現在、「ミニ・デイサービス」・「高齢者等サロン」合わせて区内32カ所で活動しています。

自主グループなどの活動場所や問い合わせ先など、詳しくは区ホームページ(トップ→くらしのガイド→高齢者福祉→介護予防事業→通所型住民主体サービスのご案内)をご覧ください。

【担当課】 高齢者支援課 ☎5654-8598

2本のポールを使って足腰の負担を軽くしながら、正しい姿勢で効果的なウォーキングを楽しみます。

歩いて健康 ポール
ウォーキング 全8回

健康



シニア



凡例

日時 会場 対象 定員 内容 講師 費用 持ち物
 保育 他その他 方申込方法 申 申込先 問 問合わせ先 担 担当課

小学校体育館(堀切3・34・1) 対区内在住65歳以上の方
 30人 師 小山勝氏(一社) 日本
 ポールウォーキング協会 講
 師) 費 2100円 方 往復八ガ
 キに「ポールウォーキング」・
 住所・氏名(フリガナ)・年齢
 ・電話番号を書いて、4月8
 日(必着)まで(多数抽選)。
 申 担 T 124・012立石6・38・11
 シニア活動支援センター ☎
 (5698) 6201

最近物忘れがひどくなった
 方や、認知症の相談をしたい
 方などの悩みに専門医が応じ
 ます。

4月24日(水)午後2～4時 会
 介護老人保健施設花の木(新
 宿2・16・4) 対 認知症の心
 配がある区内在住の方、また
 はその家族3人 師 矢作隆氏
 (認知症サポート医) 方 電話で
 4月5日(金)午後5時まで(多
 数の場合、相談内容により決
 定) 申 担 高齢者総合相談セン
 ター 新宿 ☎(3826)872
 6 担 高齢者支援課

もの忘れ相談会

このマークのあるものは、パソコン・携帯電話から電子申請で申し込
 みができます(一部、携帯電話からは申請できないものがあります)。

「全〇回」とある講座は、全ての日程に参加してください。費用の記載がない事業は無料です。多数抽選の記載がある事業は、定員を超えた
 場合抽選します。ハガキ、ファクスによる申し込みは原則1人1枚です。詳しくは区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

人生100歳時代！ シニアライフを充実させましょう

ようこそ シニア活動支援センターへ



シニア活動支援センター
コミュニケーションマーク

シニア活動支援センターでは、シニアの皆さんが生きがいを持って自分らしく生活できるように、さまざまな介護予防事業を実施し、社会参加活動を支援しています。

【担当課】 シニア活動支援センター
☎5698-6201

シニア活動支援センターを ご利用ください

楽しく仲間づくりをしながら、自分の可能性を広げてみませんか。

【所在地】 立石6-38-11

【利用時間】 午前9時～午後9時

【休館日】 年末年始、定期清掃日など

【対象】

区内在住55歳以上で、介護の必要のない方

【利用方法】 施設の利用には「利用証」が必要です。

利用証の発行の際は、健康保険証など住所・氏名・年齢が分かる物をお持ちください。

【その他】

地下1階では、シニアIT・活動情報サロンや、喫茶コーナー「カフェCha!Cha!Cha!」(月～木曜日/午前11時30分～午後4時。祝日を除く)を設けています。



シニア向けの情報を発信しています

▶シニア活動支援センター情報誌

「じぶんすたいる」

講座内容や参加者の声などを掲載した情報誌を偶数月に発行しています。

【配布場所】

シニア活動支援センター(立石6-38-11)、高齢者支援課(区役所2階201番)、高齢者総合相談センター、地区センター、図書館など



▶メールマガジン

【登録方法】

区ホームページ(トップ→オンラインサービス→メール配信サービス→シニア向け活動情報マガジン「Cha! Cha! Cha!」)から登録できます。

右のQRコードからも登録できます。



介護予防ボランティア の養成を行っています

各養成講座で必要な知識を学んでから、地域の自主グループを中心にボランティア活動を行います。活動開始後はスキルアップ講座や勉強会などでフォローしますので、初心者の方も安心して参加できます。

各養成講座の詳しい内容や開催日程については、シニア活動支援センター(☎5698-6201)へお問い合わせください。



脳カトレーニングリーダーの皆さん

主なボランティア養成講座

- 筋力向上トレーニングリーダー
- 脳カトレーニングリーダー
- 回想法トレーナー