



筋力向上！ 転倒予防マシントレーニング

とき 10月3日～12月15日の毎週火・金曜(11/3(金・祝)を除く全21回)午前10時30分～正午
会場 かがやきプラザ4・5階(九段南1-6-10)
対象 次の①～③のすべてに当てはまる方12名(申込順)
①65歳以上で区内に在住している
②要介護認定を受けていない、または要支援1・2である
③体力の低下が見られるなど、一定の条件に該当する
※事前に専門相談員との面談を行います。
内容 筋力マシントレーニングを中心とした、転倒予防・介護予防の体操や講座を実施。
講師 セントラルスポーツ(株)イン

高齢者悪質商法被害防止キャンペーン ～みんなで見守り 悪質商法をSTOP！～

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。都は毎年9月を高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間と定め、高齢者本人へ注意喚起と相談を、周囲の人々へ見守りの大切さを呼びかけています。
区も都と連携し、特別相談を実施します。だます手口は年々巧妙になり、時には複数人で役柄を演じ分け、お金をだまし取ろうとします。少しでもおかしいと思ったら、気軽にご相談ください。

ストラクター
申込み 9月14日(休)までに、電話でお住まいの地域の問合せ先へ。
問合せ 高齢者あんしんセンター
麹町 ☎3265-6141
神田 ☎5297-2255

シニアのためのマシントレーニング ちよだ元気アップ運動教室

とき 10月10日～12月12日の毎週火曜(全10回)午前10時15分～11時45分
会場 スポーツセンター(内神田2-1-8)
対象 65歳以上の区内在住者15名(抽選)
内容 ストレッチ・筋力マシントレーニングなどの運動や健康講話を通じて、地域でいつまでもいきいきと暮らすための教室。
講師 ミズノグループインストラクター
申込み 9月30日(出)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/8面記入例参照/既往歴も記入)で問合せ先へ。
問合せ スポーツセンター ☎3256-8444 〒101-0047内神田2-1-8

■高齢者被害特別相談
とき 9月11日(月)～13日(水)午前9時30分～午後4時
対象 60歳以上の区内在住・在勤者
相談方法 電話または直接問合せ先へ。
問合せ (区)消費生活センター(区役所2階) ☎5211-4314
※その他の日程でも消費生活相談を受けています。

神田で元気にながいき教室

知って得する！千代田区の高齢者サービスについて
とき 9月26日(火)午後1時30分～3時
会場 こもれび千桜1階交流スペース(神田東松下町22-1)
対象 65歳以上の区内在住者とその家族50名程度(申込順)
内容 自宅で安心して生活を送ることができるよう、区のさまざまな高齢者サービスを紹介します。
講師 高齢者あんしんセンター神田職員
申込み 電話またはファクス(8面記入例参照)で問合せ先へ。
問合せ 高齢者あんしんセンター神田 ☎5297-2255 FAX 5297-2256

心の病を抱える方へ 夕食会のお知らせ

とき 9月29日(金)午後6時～7時30分
会場 神保町区民館(神田神保町2-40)
対象 区内在住で、ひとり暮らし、または一人で食事をする人が多い方10名(申込順/心の病がある方に限る)
内容 ボランティアの手作り料理を味わいながら、同じ悩みを持つ仲間と夕べのひとつときを楽しく過ごす。
費用 200円
申込み 9月28日(木)までに電話で問合せ先へ。
問合せ 健康推進課保健相談係 ☎5211-8175

にぎわい健康パーク 同時開催 第13回千代田ふれあい秋まつり

とき 9月18日(月・祝)午前11時～午後2時(当日直接会場へ)
会場 区役所4階研修室A・B、401会議室
内容 ①体力測定(60歳以上の区内在住者のみ/プロのアドバイザーがアドバイス)②コーヒーサロン③高齢者活動センター同好会による手作り品の販売
※千代田区ふれあい秋まつりにつ

いては6面をご覧ください。
講師 ①森本美和氏、溝辺英子氏(いずれも体力測定アドバイザー)、あんしんセンター麹町・神田職員
費用 ②1杯50円(①の参加者は先着150名無料)
問合せ 高齢者活動センター ☎3265-1161

後期プログラムスタート記念 かがやき大学 秋の特別公開講座

とき 10月3日(火)午後1時30分～3時
会場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
対象 60歳以上の区内在住者ほかどなたでも100名(申込順)
内容 講座「美術鑑賞への招待～東京駅にある美術館の物語と、シャガール展への誘い～」。

講師 富田章氏(東京ステーションギャラリー館長)=写真
申込み 電話または直接問合せ先へ。
※代理申し込みはできません。
問合せ 高齢者活動センター(九段南1-6-10 かがやきプラザ4階) ☎3265-1161



美術館・博物館等の催し 主に企画展・特別展を掲載しています。 ※印は、休館日が祝日のとき開館し、翌日を休館します。休館日は原則として10/15(日)までのものです。

Table with 7 columns: 館名, 催し物, 会期, 休館日, 展示内容など, 料金, 電話. Rows include しょうけい館, 昭和館, 千秋文庫, 東京国立近代美術館, 東京国立近代美術館工芸館, 東京ステーションギャラリー, 日本カメラ博物館, 三菱一号館美術館, 明治大学博物館, 文部科学省情報ひろば, 靖国神社遊就館.