

さきさきライフ

東京都シルバーパス
更新手続きのお知らせ

今年度の更新も郵送方式で行います。シルバーパスをお持ちの方には、6月～8月に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新希望の方は内容を確認のうえ、申請してください。
なお、非課税や令和7年度経過措置対象の方が1,000円でパスを更新される場合は、「介護保険料納入(決定)通知書」などの所得確認書類(コピー)を案内に沿って申請書に貼付のうえ、提出してください。申請完了後払込票が8月以降に届きます。払い込みが完了した方から、順次新しいパスが届きます。
また今年度から、早くて便利な「電子申請」も選択できます。詳しくは問合せ先へ。
問合せ (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話
☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)

第11回千代田区いきいき健康マージャン交流祭

とき 9月15日(月・祝)午前10時～午後4時
会場 KKR HOTEL TOKYO(大手町1-4-1)
対象 60歳以上の区内在住者
定員 100名(抽選)
内容 「賭けない、飲まない、吸わない」を守って楽しむ健康マージャンで、フレイル予防や仲間づくりができる交流イベント。認知症予防と健康推進のため、手先を使う手積みで行う
費用 3,000円(軽飲食代含む)
申込方法 8月20日(水)までに電話、Eメール(8面記入例参照)

または直接問合せ先へ
※締め切り後に当選者のみ通知
問合せ かがやきプラザ高齢者活動センター(九段南1-6-10)
☎03-3265-1161
✉kagayaki@chiyoda-cosw.jp



障害をお持ちの方へ
第63回区民体育大会にご招待

とき 10月5日(日)午前9時30分～午後3時30分
会場 外濠公園総合グラウンド(五番町先)
対象 身体障害者手帳、東京都愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの区内在住者
申込方法 8月5日(火)までに

電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照／手帳の種別、車いす使用の有無、付き添いが必要な場合は付添者の氏名と住所も記入)で
※決定した方のみ通知
問合せ 障害者福祉課障害者福祉係☎03-5211-4214
FAX03-3556-1223
✉shogaishafukushi@city.chiyoda.lg.jp

シルバー人材センター
入会説明会

とき 毎月第2火曜午後2時～、第2木曜午前10時～(当日直接会場へ)
会場 かがやきプラザ4階(九段南1-6-10)
対象 60歳以上の区内在住者
内容 事業概要や仕事内容、入会手続きの説明
持ち物 筆記用具、住所・年齢が分かる公的書類
問合せ シルバー人材センター
☎03-3265-1903

8月のはあとサロン

対象 一番町／アキバ＝区内在住者、三崎町／和泉＝60歳以上の区内在住者(いずれも申込順)
申込方法 前日までに電話またはファクス(8面記入例参照)で一番町／三崎は社会福祉協議会(☎03-3265-1901／FAX03-3265-1902)アキバ／和泉はアキバ分室(☎03-6285-2860／FAX03-6285-2861)へ

気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のおすすめを紹介します。※申し込みは7月25日(金)午前9時から受け付け

場所	とき	内容	定員・参加費
一番町みんなのサロン(一番町12)	26日(火)午後1時～3時	看護師さんに気になることをお話しできます「健康相談と血圧測定」	4名 無料
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	27日(水)午後1時30分～2時30分	香りや色をつけてオリジナルに！「オリジナルせっけん作り」	4名 無料
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	1日(金)午後2時～3時	夏らしい爽やかな入浴剤を作ります(株)バスクリンによる「入浴剤作り」	20名 無料
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	19日(火)午後1時30分～3時30分	季節を感じる絵手紙を作ってみませんか「ビンとかガラスで出来たものを描く」	7名 100円

※各サロンは週2日～3日開室。このほかにもいろいろなプログラムあり

8月のはあとカフェ

対象 認知症の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあり
対象 認知症に関心がある方 **申込方法** 電話で

会場・問合せ	とき	内容	定員
いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	14日(木)午後2時～3時30分 (午後1時30分開場)	「認知症サポーター養成講座」(講師／あんしんセンター職員) ピアノ演奏によるリラックスタイムあり (出演／メグ氏<アンサンブル・ポコポコ>) ※講師と出演は変更の可能性あり	30名
いきいきはあとカフェ (一番町12番地いきいきプラザ一番町1階) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141	23日(土)午後2時～3時30分 (午後1時30分開場)	観て楽しい、踊って楽しいフラダンス♪ いきいきプラザでアロハ気分のお時間を♪ (出演／わらべファミリー)	30名
神田はあとカフェ (神田淡路町2-8-1かんだ連雀1階) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	9日(土)午後2時～4時	「回想法のすゝめ」 ～夏が来れば思い出す♪昔を懐かしみながらほっと一息～	15名
神田はあとカフェ (岩本町2-15-3ほほえみプラザ1階多目的ホール) 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	26日(火)午前10時～11時45分	「ネイルアートで毎日を豊かに♪」 ～“私らしい色”を見つけてみませんか？～ (講師／内海紀公子氏<福祉ネイルSarasa>)	15名

※日時と内容は変更になる場合あり

☎=日時 場=会場 対=対象 定=定員 内=内容 師=講師 費=費用・料金(記載のない場合は無料) 締=締め切り 申=申込方法 問=問合せ 他=その他 HP=ホームページ