

いきいきライフ

一人暮らしの精神障害者支援
夕食会&懇談会

とき 11月14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 心の病があり、区内在住で一人での食事が多い方

定員 10名(申込順)

内容 同じ悩みを持つ仲間と食事をしながら楽しく過ごす

費用 200円

申込方法 11月12日(水)までに電話で問合せ先へ

問合せ 保健サービス課保健相談係☎03-5211-8175

出張入会説明会を開催!

シルバー人材センターと一緒に働きませんか

11月は通常の入会説明会に加え、麹町地区、和泉橋地区で入会説明会を開催します。近くの会場にぜひお越しください!

とき ①11月19日(水) ②11月25日(火) いずれも午後2時～



会場 ①麹町区民館(麹町2-8) ②和泉橋区民館(神田佐久間町1-11-7)

対象 60歳以上の区内在住者

定員 各20名(申込順)

内容 事業概要や仕事内容、入会手続きの説明

申込方法 11月14日(金)までに電話で

問合せ シルバー人材センター ☎03-3265-1903(平日午前8時30分～午後5時)

その他 持ち物=筆記用具、氏名・住所・年齢が確認できる公的身分証明書

区の最新情報を簡単にチェック!

千代田区LINE公式アカウント

災害情報や区内イベントなどの最新情報をお届けします。登録済みで受信設定がお済みでない方は、メニューアイコン【受信設定】から設定してください。必要な情報のジャンルなどを設定できます。

問合せ 広報広聴課報道担当 ☎03-5211-4172

登録方法

二次元コード

読み取って登録

11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10月24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)	18日(火) 午後2時15分～3時	懐かしの音楽に浸ろう！ 「レコード鑑賞会」	7名 無料
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	10日(月) 午前11時30分、正午、午後0時30分	暮らしの中の困りごとをお聞きします 「ふくし出張相談」	各回2名／30分 無料
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	14日(金) 午後1時30分～2時30分	耳つぼで免疫サポート！ 「耳つぼセルフケア」	6名 無料
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	13日(木) 午後1時30分～3時	初めての方もお気軽に♪ 「囲碁サロン」	6名 無料

※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

11月のはあとカフェ

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
ちよだ合同はあとカフェ (九段南1-6-10かがやきプラザ1Fひだまりホール) 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141 高齢者あんしんセンター神田☎03-5297-2255	13日(木) 正午～午後3時	「認知症の症状を知って認め合おう」 講話や短歌の披露、各種事業の取り組み、 マルシェ、ハンドケア体験会など	50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	22日(土) 午後2時～3時30分 (午後1時30分開場)	「分かつちやいるけどやめられない～酒・タバコ・スマホ変化する依存症～」(講師／来馬明規氏<高岩寺住職>) ミニ音楽会(アンサンブル・ポコポコ)	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	8日(土) 午後2時～4時	「オレンジドクターのおはなし」 (講師／加賀一兄氏<千代田加賀クリニック医師>)	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	25日(火) 午前10時～11時45分	「オレンジドクターのおはなし」 (講師／辻彼南雄氏<水道橋東口クリニック医師>)	15名

※日時と内容は変更になる場合あり

11月のシルバートレーニングスタジオ

定員に達している会場もあります。新規登録希望者は必ずお問い合わせください。

対象 65歳以上の区内在住者※登録者は登録会場で毎週1回の参加可

問合せ 社会福祉協議会高齢者活動センター☎03-3265-1161

会場	曜日	とき
万世橋区民館	月※ ¹ 金	10日・17日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 7日・14日・21日・28日 午前10時30分～11時30分
旧九段中学校	月※ ¹	10日・17日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
麹町区民館	火※ ¹	4日・11日・18日・25日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
ちよだパークサイドプラザ	火	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分
	水※ ¹	5日・12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
いきいきプラザ一番町	木※ ¹ 金※ ²	6日・13日・20日・27日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分 7日・14日・21日・28日 午前11時～正午
岩本町ほほえみプラザ	水※ ¹	5日・12日・19日・26日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
神保町区民館	水※ ¹	5日・12日・19日・26日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
アキバ分室 みりおん	木※ ²	6日・13日・20日・27日 午前10時～11時
神田公園区民館	木※ ¹	6日・13日・20日・27日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
かがやきプラザ	金※ ¹	7日・14日・21日・28日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
和泉橋区民館	金	7日・14日・21日・28日 午後1時30分～2時30分

※1 2部制。どちらも同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う

麹町の「麹」の字は、文字つぶれなどを防ぐため、略字を使用しています。