

千代田区健康づくり講座

膝の痛みの治療と予防

時 12月1日(月) 14時～16時(受け付け13時30分～)

場 千代田保健所(九段北1-2-14)

対 区内在住・在勤者 定 30名(申込順)

内 ①講演「治療と予防」②運動実践「座ってできる腰痛予防」③運動指導「MEKIMEKI体操」

師 ①中山修一氏(東京通信病院整形外科部長)②森芳久氏(東京通信病院リハビリテーション科部長)③阿部平氏(日本郵政(株))

申 11月28日(金) 17時までにHPまたは電話で

問 地域保健課健康企画係 ☎03-5211-8163

他 日本郵政(株)と連携して開催



多世代交流Ciao!

ひだまり俳句教室～秋・冬～

時 11月30日(日) 10時～12時

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 区内在住の小学生以上

定 30名(申込順)

内 俳句を詠み、豆折り本作りなどで交流を深める

費 100円 申 HPから

問 かがやきプラザ多世代交流担当 ☎03-6265-6563



ちよだ成年後見センターの講座

■はじめの一步講座

司法書士による講演会と個別相談会

時 12月1日(月) ①講演会13時30分～14時45分②個別相談会15時～、15時55分～(1組50分程度)

定 ①30名②10組(いずれも申込順)

内 ①遺言や死後事務委任などを学ぶ②相続や遺言、死後事務委任、任意後見などを相談できる

締 11月28日(金) 17時

■ゼロからわかる公的年金
障害年金の基礎知識

時 12月10日(水) 14時～16時

対 区内在住・在勤・在学者とその親族

定 20名(申込順)

内 受給の条件や申請の流れ、必要な書類、医師の診断書の注意点、相談窓口の活用方法などの基礎について事例を交えて学ぶ 締 12月9日(火) 17時

いずれも

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

申 電話、ファクスまたはEメール(12面記入例参照)で

問 社会福祉協議会ちよだ成年後見センター☎03-6265-6521

FAX03-3265-1902

☐kouken@chiyoda-cosw.jp

菅平高原スキー講習会

時 令和8年1月9日(金) 19時30分(スポーツセンター前出発)～12日(月・祝)

場 菅平高原スキー場(長野県上田市／宿泊先＝山光館)

対 ジュニアの部＝区内在住・在学の小学3年生～6年生と中学生(グループごとに保護者の同伴が必要／小・中学生のみの参加は不可)、一般の部＝15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)

定 70名(申込順)

費 3万7,000円(バス代、宿泊代、傷害保険料を含む)

申 11月9日(日) 10時～HPから※代表者と全員の必要事項も記入

問 千代田区スキー協会・山中 ☎090-4910-0657(平日は18時以降)

他 希望者には級別テストあり



かがやき介護スクール

ケアをする人のためのセルフケア

時 12月6日(土) 10時～12時

場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対 介護中の方、介護の仕事をしている方、区内在住者を介護している方

定 15名(申込順)

内 介護ストレスに関する講義とセルフケアの方法を学ぶ。介護者同士の交流、おはなし会もあり

申 12月4日(木) までに電話、ファクス、Eメール(12面記入例参照)または直接問合せ先へ

問 かがやきプラザ研修センター ☎03-6265-6560 FAX03-3265-1162

☐jinzai@chiyoda-cosw.jp

千代田区講演会

ひきこもる子の回復の道のり

精神科医療の視点から

時 12月14日(日) 10時～12時

定 50名(申込順)

内 ひきこもりの子どもが回復する道のりの臨床経験に基づく話を聞く

師 益田裕介氏(精神科医・YouTuber)

■個別相談会

時 13時～16時(1組50分程度)

定 6名(申込順)

内 臨床心理士による個別相談

■茶話会

時 13時～15時 定 20名(申込順)

内 話題提供後、家族同士で自由な交流やテーマトークを行う

いずれも

場 区役所会議室

対 ひきこもりなどの状態にある方の家族・支援者、ひきこもりに関心のある方(千代田、文京、台東区内在住の方優先)

申 12月5日(金) までにHPまたは電話で※個別相談会を申し込みの方には、受け付け後相談開始時間を通知

問 福祉総務課事業調整担当 ☎03-5211-3593



GO!GO!シニア就職面接会

とき 11月13日(木) 午後1時～4時(受け付け午後0時30分～午後3時)

会場 東京しごとセンター(飯田橋3-10-3)

内容 8社が参加

申込方法 11月12日(水) までに電話または直接問合せ先へ

問 合 せ ハ ロ ー

ワーク飯田橋シニアコーナー ☎03-5211-2360



ちよだふれあいスマイルデー

(旧 激励慰安会)

とき 11月22日(土) 午前11時～午後0時30分(当日直接会場へ)

会場 区民ホール(区役所1階)

対象 区内在住の障害者とその家族(案内状をお持ちでない方は問合せ先へ)

内容 第一部＝式典、第二部＝演芸(アルゼンチンタンゴとヴァイオリン&チェロ弦楽二重奏)

問合せ 障害者福祉センターえみふる ☎03-3291-0600

その他 手話通訳と要約筆記あり



▲えみふるHP

身体を使って

脳トレいきいき教室

とき 12月5日・19日、令和8年1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日のいずれも金曜(全7回) 午後2時～3時30分

会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対象 60歳以上の区内在住で、認知症や軽度認知障害(MCI)の方、物忘れが心配な方

定員 15名(申込順)

内容 脳トレや軽い運動などで

認知機能の維持・向上や社会活動、仲間づくりをする

申込方法 11月27日(木) までに電話またはEメール(12面記入例参照)で

問合せ 在宅支援課地域包括ケア推進係☎03-6265-6485

☐zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

その他 定員に満たない場合は60歳未満も可、講座開始後も申し込み可

筋力向上教室(コースD)

参加者募集

週2回のマシントレーニングを中心に栄養・口腔機能に関する知識を学び、3か月間継続して改善を目指します。

とき 令和8年1月6日～3月24日の毎週火曜・金曜(全22回) 午前10時～正午

※3月20日(金・祝)は除く

会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

対象 65歳以上の区内在住で体力の低下がみられる方や要支援1・2の方

定員 12名(選考)

申込方法 12月10日(水) までに電話で

問合せ 高齢者あんしんセンター麹町☎03-3265-6141、神田☎03-5297-2255



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

この下は広告スペースです。内容は広告主にお問い合わせください

プログラミングスクール

スイミー

Swimmy市ヶ谷校

個別指導

年長

小学生

中学生

毎週土日 無料体験実施中! ☎03-6820-5132

スクール概要はこちら

行政書士の無料相談

第1・第3火曜日開催!

■遺言・相続

■各種許認可

■外国人在留など

11月18日

12月2日

12月16日

1月6日

予約不要(直接お越しください)

場所: 区役所2階

時間: 13時～15時

年間の開催日ほか詳細はホームページで!

☎03-6362-6715

東京都行政書士会千代田支部

検索

⚠️特殊詐欺注意⚠️◆ATMで還付金は受け取れません!◆区役所職員がキャッシュカードを預かることはありません!