

いきいきライフ

**令和8年度  
日曜青年教室 受講生募集**

知的障害のある方が、幅広い学習を通して社会適応力を伸ばしながら、仲間意識の育成や社会参加の促進を図り、充実した生活を送ることを目指します。

**とき** 4月～令和9年3月の日曜(原則月2回)午前9時～午後3時30分※プログラムにより変更あり

**会場** 九段生涯学習館(九段南1-5-10)ほか

**対象** 次のすべてに当てはまる方  
・区内在住・在勤または区立小学校・中学校・中等教育学校に在学したことがある  
・集団行動がとれる  
・学習意欲がある  
・15歳以上で知的障害がある  
※原則身の回りのことを自身でできる方

**定員** 35名(申込順)

**内容** 宿泊学習会、野外ハイク、料理、図工、スポーツ、音楽、園芸、室内レクリエーションなど

**費用** 64歳以下2,000円、65歳

以上1,200円(いずれも年間保険料)※見学施設の入園料など、別途自己負担あり

**申込方法** 電話またはEメール(6面記入例参照)で

**問合せ** 生涯学習・スポーツ課管理係☎03-5211-3632

✉shogaigakushuu@city.chiyoda.lg.jp

**その他** 見学も歓迎



令和6年度「パソコン教室」の様子

**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



**多くの会員が元気に活躍中!**

**シルバー人材センターで一緒に働きませんか**

見守りの様子



**シルバー人材センターはこんなところ!**

働くことを通して高齢者の健康づくり、仲間づくりを支援しています。公益認定を受けた公共的団体なので、安心して働くことができます。

**公園清掃**



**こんな方におすすめ!**

- ・新しいことにチャレンジしたい
- ・体を動かして健康的に暮らしたい
- ・地域で仲間づくりをしたい
- ・社会と接点を持ち、ちょっとした収入を得たい



**まずは入会説明会にご参加ください**

**とき** 毎月第2火曜14時～、第2木曜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

**問合せ** シルバー人材センター☎03-3265-1903

**持ち物** 筆記用具・氏名、住所、年齢が確認できる公的書類



**3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(6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2月25日(水)午前9時から受け付け

場所	とき	内容	定員
一番町みんなのサロン(一番町12)	24日(火) 午後1時～3時	「健康相談と血圧測定」 血圧測定その他、日頃、気になっている体調のことを相談する	定員なし
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	9日(月) 午後2時30分～4時	「健康相談と血圧測定」 かがやきプラザ相談センター神田の看護師に健康や体調のことを相談する	定員なし
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	27日(金) 午後1時30分～2時	「春のピアノミニミニコンサート」 ディズニーソングや童謡、クラシックを大人も子どもも一緒に楽しむ	20名
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	毎週火曜日・木曜日 午後1時30分～3時30分	「切手整理サロン」 使用済み切手の周りをはさみで切って整える	定員なし

※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

**3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
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	12日(木) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	認知症サポート医による講話～物忘れや軽度認知障害(MCI)～ 講師/滝雅史氏(滝医院) ミニ演奏会(演奏/アンサンブル・ポコポコ、ピアノ/メグ、ヴァイオリン/ナオ)	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	28日(土) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	音楽カフェ♪間違えても気にしない! ～リクエスト演奏で、お気に入りの曲と一緒に口ずさみませんか～ (ピアノ演奏/片桐なるみ氏)	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	14日(土) 午後2時～4時	「お口の健康から始まる快適ライフ」 ～歯やお口のモヤモヤ、歯医者さんに気軽に聞いてみましょう～ (講師/依田和久氏(依田歯科医院))	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	24日(火) 午前10時～11時45分	「気ままに作るデコレーション・クッキー」 ～創作クッキーをお供に、すてきなコーヒータイムを～	15名

⚠️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!