

知っていますか

ちよだアクティブシニア塾

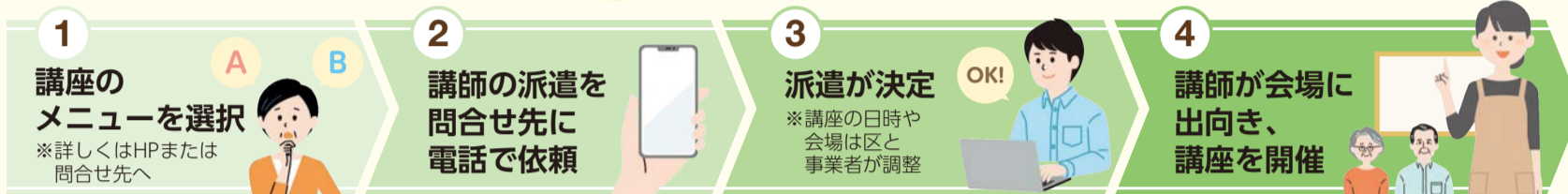
ちよだアクティブシニア塾は、地域の高齢者団体などに民間企業の講師を無償で派遣する出張講座です。
事業者が多数存在する区独自の取り組みで、皆さんの活動をサポートします。
地域社会につながるきっかけづくりや趣味の仲間づくり、介護予防対策などにご利用ください。

- とき** 通年(講座実施回数に上限あり)
- 対象** 65歳以上の区内在住者が参加する団体・グループ
- 費用** 無料(一部材料費など実費負担の場合あり)

問合せ 在宅支援課
地域包括ケア推進係
☎03-6265-6485



申込方法 電話するだけ！かんたん申し込み！



各種講座

※写真はこれまでの講座の様子



ハンドケア講座
福祉ネイルサラサ
簡単に始められる手のケアを紹介。手の健康を考え、フレイル予防につなげる。



小麦粘土で作る「パンの花」教室
(株)ニッポン
小麦粘土でお花の小物(約7cm)を作る。



手打ちうどん教室
(株)ニッポン
国産小麦粉を使用し、手打ちうどんを作る。



体を使うゲームの体験会
(株)クオナムジャンプ
任天堂Switchを使用して、ボウリングゲームを楽しむ。



インドの家庭料理
AJANTA
(株)プランスコーポレーション)
インド料理の定番から季節の料理などを作る。



写真の簡単撮り方講座
日本カメラ博物館
身近な被写体で、見栄えのよい写真の撮り方や設定などを解説。

参加者の声



地域の集まりの催しとして本当に助かっています。参加した皆さんの満足度もすごく高いです。



「この会社、千代田区にあったんだ！」という新しい発見もあり、楽しみながら利用しています。

企業ならではのノウハウを学べて、区民と企業が地域でつながれるのはとても良いです。



今年度から新しい講座が仲間入り!

自動火災報知設備の作動体験および災害対策備蓄品の紹介

能美防災(株)

災害時の備えは重要です!



生涯、自分の足で歩く! 歩き方講座

生涯、自分の足で歩く! その第一歩のお手伝いをさせていただきます。



(株)アーバンフィット

暮らしが便利になる AI活用講座

地域の皆さんに貢献いたします



LONZ(株)

- 季節をおいしく頂く。健康スープを作ろう
- 火を使わずに料理を作ろう
- 快適に過ごすための空気循環の大切さ講座

フレイル予防をお手伝いします!



シロカ(株)

健康測定会&相談会
脳トレ体操&脳トレボードゲームで認知症予防

ウエルシア薬局(株)

お茶の美味しい淹れ方講座

急須でお茶を淹れてホッと一息、お茶時間を楽しみましょう!



(株)龍名館

編集後記

4月から進学や就職、異動などで、新しいスタートを切られた方も多いのではないのでしょうか。気付けばもう3週間。本当にお疲れ様でした。広報千代田の制作チームにも、今号から新しく3名が加わりました。これまで以上に力を合わせながら、分かりやすく、魅力的な紙面をお届けしたいと思います。GWの楽しみを励みに、4月後半戦も一緒に乗り切っていきましょう。(塩田)