

いきいきライフ

ここからからだのすこやかチェック

4月下旬に送付した健康調査票に協力いただける方は同封の返信用封筒で返送してください。回答者には心身の健康状態の「個別アドバイス表」を送ります。

対象 区内在住の65歳以上の10月～3月生まれで介護認定を受けていない方

締め切り 5月29日(金)

問合せ 在宅支援課地域包括ケア推進係介護予防担当 ☎03-5211-4223



元気なうちから始めるフレイル予防講座

とき 7月15日～9月16日の毎週水曜(全10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 区内在住の60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

定員 15名(抽選/新規の方優先)

内容 元気な高齢者向けにフレイルについての講義と強度の高い運動を行う

申込方法 6月26日(金)までに

ポータルサイト、電話またはEメール(8面記入例参照)で**問合せ** 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@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

高齢者熱中症予防訪問

熱中症予防を目的に、看護師や社会福祉士などが訪問し、体調や住まいの状況を伺います。

とき 5月下旬～8月
対象 区内在住の85歳以上で介護保険サービスを利用していない方

問合せ 保健福祉部在宅支援課相談係 ☎03-6265-6483

6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/三崎町は社会福祉協議会(☎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5月25日(月)午前9時から受け付け

会場	とき	内容	定員
一番町みんなのサロン(一番町12)	5日(金)午後1時30分～2時15分、午後2時30分～3時15分	小物づくりや洋服直しを楽しむ「ミシンの時間」	各回2名/要予約
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	11日(木)午後1時30分～3時	中国武術の要素を取り入れた運動で体をほぐす「健康教室」	3名/要予約
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	24日(水)午後1時30分～3時	みんなで歌って楽しむ「カラオケサロン」	15名
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	18日(木)午後1時30分～2時30分	学生ボランティアも参加「ゆるゆるスマホ相談」	5名

*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

6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	11日(木) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	熱中症を防ごう!～猛暑に備えて今からできること～ 講師/(株)大塚製薬工場 ミニ音楽会(演奏/アンサンブルポコポコ)	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	27日(土) 午後2時～3時30分 (開場午後1時30分)	食中毒に気を付けよう!～食中毒の予防策～ 講師/株式会社ベネッセスタイルケア ミニ音楽会(フルート演奏/福地万太郎氏)	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	13日(土) 午後2時～4時	「私の好きな、あの歌♪」 ～お気に入りの歌を口ずさんで、楽しいひとときを～	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	23日(火) 午前10時～11時45分	「私の好きな、あの歌♪」 ～お気に入りの歌を口ずさんで、楽しいひとときを～	15名

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

無料講座

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催

5月23日(土)～6月30日(火) 竹橋と大手町で開催!要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多いそう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国74店舗のネットワークで経験と実績とノウハウを蓄積している「三井住友トラスト不動産」では、5月23日(土)～6月30日(火)の期間中に、不動

産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を竹橋駅と大手町駅すぐの駅チカ会場で開催します。

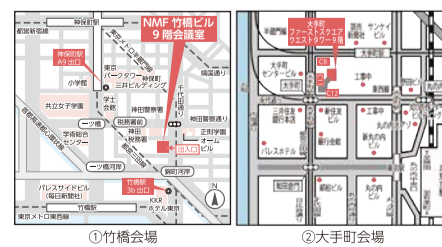
売買の基本から価格査定まで 将来を見据えた賢い不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。不動産の売却につい

て悩んでいる人や知識を得たい人は、この機会に参加を。不動産の無料価格査定相談にも応じてくれます。



▲参加者には不動産売買ガイドブックと住まいと暮らしの税金の本をプレゼント



- 場** ①NMF竹橋ビル9階会議室 千代田区神田錦町3-11-1 東京メトロ東西線「竹橋」駅徒歩2分 都営新宿線・東京メトロ半蔵門線「神保町」駅徒歩5分 ②大手町ファーストスクエア ウエストタワー9階会議室 千代田区大手町1-5-1(本社営業センター) 東京メトロ各線「大手町」駅直結
- 時** 5月23日(土)～6月30日(火) 10時～17時
※希望日時の3日前までに申し込みを
※希望の会場を選んでください
※不動産の所在地を伝えてください
※場所により対応できない場合があります
- 定** 各日・各回1組(水・祝定休)
- 申** 無料講座事務局(9時30分～17時30分) ☎0120-225-238
※提供された個人情報は主催者が取得し、本講座の申し込み受け付け、運営の管理に利用します