

フレイル測定会参加者募集

広報千代田8月5日号ではフレイル予防を特集しました。併せてご覧ください！



体力測定



栄養チェック



オーラルフレイルチェック

- と き ①10月8日(木)②10月14日(水) (いずれも受け付け午前9時30分～午後3時／各日とも同じ内容)
- 会 場 ①万世橋区民館8階(外神田1-1-13)②かがやきプラザ(九段南1-6-10)
- 対 象 60歳以上の区内在住者
- 定 員 各75名(申込順)
- 内 容 体力測定や体組成分析、認知機能、栄養状態などを測定し、介護予防に役立つアドバイスを受ける。
オーラルフレイルチェック(お口の機能チェック)や腸の元気度チェックもあり※所要時間は1時間程度
- 申込方法 9月24日(木)までに電話またはEメール(6面記入例参照／会場・予約希望時間も記入)で
- 問 合 せ 在宅支援課介護予防担当☎03-5211-4223 ✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

9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
一番町は番町分室(☎03-6272-4357／FAX03-6272-4358)、
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8月25日(火)午前9時から受け付け

会場	とき	内容	定員	費用
一番町みんなのサロン(一番町12)	1日(火)午後1時30分～3時	スマホの不安をボランティアに相談できる 「今週で5周年!特別ミニ講座—自分のスマホをもっと知る—」	10名	無料
三崎町はあとサロン(神田三崎町3-1-17)	3日(木)午後1時30分～2時30分	ゲームを通して防災への意識を高める「防災すごろく」	8名	無料
アキバみんなのサロン(外神田1-1-13)	4日(金)午後1時30分～2時30分	初心者でも作りやすい編みぐるみを作る 「はじめての編みぐるみ」	4名	100円
和泉はあとサロン(神田和泉町1-5-10)	8日(火)午後1時30分～2時30分	学生ボランティアに教わる「ゆるゆるスマホ相談」	4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

9月のはあとカフェ

事前申込不要で、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

会場・問合せ	とき	内容
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	10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(オレンジドクター)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)
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	26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、お気に入りの曲を一緒に口ずさみませんか～ ピアノ演奏／片桐なるみ氏
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	12日(土)午後2時～4時	「お口の健康から始まる快適ライフ」 講師／千代田区歯科医師会
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	22日(火・休) 午前10時～11時45分	気ままに認知症について話し合う会 ～つながることで、支え合える～

9月のシルバー トレーニングスタジオ

登録者は登録会場で毎週1回の参加できます。
定員に達している会場もあるため、新規登録希望者は必ずお問い合わせください。
対 象 会場まで1人で来ることができ、自立して体操に参加できる65歳以上の区内在住者
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	7日・14日・28日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金	4日・11日・18日・25日 午前10時30分～11時30分
富士見区民館	月※ ¹	7日・14日・28日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
ザ番町ハウス	月	7日・14日・28日 午前10時30分～11時30分
麹町区民館	火※ ¹	1日・8日・15日・29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	1日・8日・15日・29日 午後1時30分～2時30分
かんだ連雀	火	1日・8日・15日・29日 午前10時30分～11時30分
岩本町ほほえみプラザ	水※ ¹	2日・9日・16日・30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	2日・9日・16日・30日 午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分
	水※ ¹	2日・9日・16日・30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	3日・10日・17日・24日 午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分
	金※ ²	4日・11日・18日・25日 午前11時～正午
アキバ分室 みりおん	木※ ²	3日・10日・17日・24日 午前10時～11時
神田公園区民館	木※ ¹	3日・10日・17日・24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	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
和泉橋区民館	金	4日・11日・18日・25日 午後1時30分～2時30分

※1 各回同じ内容 ※2 指導員は不在。指導員の指導映像を投影して行う

●広報千代田をお読みいただきありがとうございます。読み終わり不要となった際は、「資源」として、回収日に出していただけますと幸いです●