

第30回記念
東京都障害者ダンス大会

ドレミファダンスコンサート

とき 11月1日(日)午後1時～3時30分(開場正午)

会場 J：COMホール八王子(八王子市子安町4-7-1)

対象 障害のある方とその家族、施設関係者

定員 2,000名(申込順)

内容 音楽やダンスを楽しめる参加型コンサート

申込方法 10月25日(日)20時までに申込フォームまたはファクスで

問合せ (特非) アヴァ ☎03-5410-5578 FAX03-5413-5579



元気なうちから始める
フレイル予防講座

とき 11月26日～令和9年2月4日の毎週木曜(12/31を除く全10回)午前10時～11時30分

会場 富士見区民館(富士見1-6-7)

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 元気な高齢者向けのフレイルの講義(30分程度)と強度の高い運動(60分程度)を行う

申込方法 11月13日(金)までにポータルサイト、電話またはEメール(12面記入例参照)で

問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp



身体を使って
脳トレいきいき教室

とき 12月4日・18日、令和9年1月8日・22日、2月5日・19日、3月12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・向上や仲間づくりをする

申込方法 11月26日(木)までにポータルサイトまたは電話から

問合せ 在宅支援課地域包括ケア推進係 ☎03-6265-6485



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

女性のための体操教室
尿漏れ予防体操

とき 12月2日～令和9年1月27日の毎週水曜(12/30を除く全8回)午後2時～3時30分

会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)

定員 20名(抽選／新規の方優先)

対象 65歳以上の区内在住で、自立して参加できる女性。教室終了後も仲間と継続して運動したい方

内容 効果的な骨盤底筋体操をはじめ、リズム体操などを行う

申込方法 11月13日(金)までにポータルサイト、電話またはEメール(12面記入例参照)で

問合せ 在宅支援課介護予防担当 ☎03-5211-4223
✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp





千代田区安心生活見守り台帳
にご登録を!

「千代田区安心生活見守り台帳」は高齢者や障害をお持ちの方などが氏名、住所、緊急連絡先などを登録し、日常的な見守り支援を受けられる制度です。対象の方に11月上旬に登録票を郵送します。③～⑥に該当する方は登録済みの方にのみ郵送します。12月18日(金)(必着)までに、同封の返信用封筒で返送してください。

対象 区内在住の次のいずれかに該当する方

①65歳以上

②介護保険の要介護・要支援の認定を受けている

③身体障害者手帳を持っている

④愛の手帳を持っている

⑤精神障害者保健福祉手帳、または自立支援医療(精神通院医療)受給者証を持っている

⑥東京都難病患者等に係る医療費等の助成を受けている

問合せ 在宅支援課相談係 ☎03-6265-6483



11月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14)
問合せ ☎03-5211-8161 FAX03-3262-1160

咳・熱などで体調不良がある場合は、参加を控えてください。付き添いの際はマスクの着用にご協力ください。

事業名		対象など	とき
アレルギー相談		対 0歳～15歳の区内在住者 内 小児科医のアレルギーに関する相談	17(火)9時30分～10時
歯科保健相談(歯科健診)		対 区内在住の妊産婦・乳幼児 内 歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	4(水)・7(土)9時～11時30分 11(水)・18(水)13時～16時
はみがき教室		対 区内在住の乳幼児 内 はみがきを嫌がってさせてくれない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	9(月)9時～11時10分 6(金)・12(木)13時～15時40分
食べ方相談		対 区内在住の乳幼児 内 食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多く、口にためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	24(火)13時30分～16時
ビーバー相談		対 区内在住の1歳児(対象者に通知) 内 歯科健診とはみがき実習、歯とお口についての相談	16(月)13時～15時45分
離乳食講習会		対 区内在住の6～7か月児の保護者(対象者に通知) 内 離乳中期への進め方や調理のポイント	27(金)13時30分～14時30分
ままばば面談 (平日は予約不要)		対 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内 保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内	平日＝9時～12時・13時～16時15分 土曜＝9時～12時・13時～16時
乳幼児健診	3～4か月児健診	対 区内在住の3～4か月児(対象者に通知)	19(木)12時45分～14時
	1歳6か月児健診	対 区内在住の1歳6か月児(対象者に通知)	17(火)9時15分～10時15分
	3歳児健診	対 区内在住の3歳児(対象者に通知)	5(木)・26(木)12時30分～13時45分
	5歳児健診	対 区内在住の5歳児(対象者に通知)	10(火)12時45分～14時

⚠️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!