おたのしみスローショッピングに参加しませんか

日12月17日㈬午前10時～午後0時30分
集合（株）トラスト・ウィン（調布市入間町2-10-4）
※集合場所の相談可能
行き先イトーヨーカドー国領店
対75歳以上の市内在住で、1人での買い物に不安があり、自身で集合場所まで来所できる方（買い物以外の目的での参加はご遠慮ください）
定先着5人（要予約）
内ボランティアと一緒に買い物やフードコートで過ごしましょう。
申問11月16日㈪から、狛江市社会福祉協議会☎03-3488-0294へ。

こまえ市民大学
～慈恵連携講座～ リハビリ科医と考える介護予防と医療・介護の付き合い方

日12月12日㈯午後2時～4時
定先着50人（要予約）
師木下翔司さん（慈恵医大西部医療センターリハビリテーション科診療部長）
¥200円（受講料）
所申問11月18日㈬午前10時から、専用フォームまたは電話で中央公民館☎03-3488-4411へ。
専用フォーム

こまえ市民大学平日講座
こまえミュージアムシリーズ6（全3回） 発掘されたモノから見た狛江の歴史

市内の遺跡から出土した土器や石器等を観察します。
日内▽**12月9日㈬**　縄文・弥生時代編
▽**12月16日㈬**　古墳時代編
▽**12月23日㈬**　古代編
各日時午後2時～4時
定先着25人（要予約）
師宇佐美哲也さん（社会教育課長）、他
¥200円（受講料）
所申問11月18日㈬午前10時から、専用フォームまたは電話で中央公民館☎03-3488-4411へ。
専用フォーム

シニア

介護保険料納付確認書交付依頼の手続き

65歳以上の方で、年末調整等で市へ納付した介護保険料の納付額が記載された書類の提出が必要な場合、介護保険料納付確認書を交付しますので、申請してください。
窓口または電話での申請に加え、オンラインでも申請ができます。
※確定申告に、介護保険料納付確認書を添付する必要はありません。
専用フォーム
申問高齢障がい課介護保険係へ。

地域包括支援センターこまえ苑

▽年末のからだリセット～ゆったりヨガで健やかに～
日12月1日㈫
定先着15人（要予約）
内ヨガマットを使用し床で行います。
師山下幸さん（ヨガインストラクター）

▽口元美人～表情筋・口・全身を鍛えよう～
日12月14日㈪
定先着28人（要予約）
師原眞奈美さん（健康運動指導士）

▽認知症予防のためのあたまのリズム体操
日12月21日㈪
定先着28人（要予約）
師野田千恵子さん（音楽療法士）
各日時午後1時30分～3時
対市内在住の方
持飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装
申問11月20日㈭から、地域包括支援センターこまえ苑☎03-3489-2404（土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分）へ。

体力測定会＆測定結果を活かすミニセミナー

日12月14日㈪午前10時～正午
所防災センター3階会議室
対65歳以上の市内在住の方
定先着20人（要予約）
内4項目（握力、開眼片足立ち、歩行速度等）の測定および学習をして、適した運動を行う。
師狛江市リハビリ連絡協議会
持飲み物、タオル、動きやすい服装、筆記用具
申問11月16日㈪から、地域包括支援センターこまえ正吉苑☎03-5438-2522（土・日曜日、祝日を除く、午前8時30分～午後5時30分）へ。

狛江市シルバーガイドブックを配布しています

シルバー世代の活動・生きがい、健康づくり・介護予防、福祉に関連するサービス等をまとめた「狛江市シルバーガイドブック」令和8年度版を配布しています。
配布場所▽あいとぴあ地域包括支援センター
▽地域包括支援センターこまえ正吉苑
▽地域包括支援センターこまえ苑
▽野川地域センター
▽上和泉地域センター
▽岩戸地域センター
▽南部地域センター
▽高齢障がい課窓口
問高齢障がい課高齢者支援係
市HP



認知症カフェ～慈恵結びの会～

日12月12日㈯午前10時～正午
所慈恵医大西部医療センター
対市内在住で認知症の方やその家族等
定先着10人（要予約）
内水引を使った簡単な小物づくり、ミニ講座、情報交換、個別相談
師梶井文子さん（老年看護学教授）、細井あゆみさん（認知症看護認定看護師）、合田孝子さん・石井愛弓さん（水引指導）
申問氏名・住所・電話番号・メールアドレスを記入の上、専用フォーム、FAX03-3488-7452（慈恵医大西部医療センター、市内地域包括支援センター、高齢障がい課窓口で配布の申込用紙）または✉Jikei.dementia.c@gmail.comで慈恵医大医学部看護学科へ。
専用フォーム

エコパートナー養成講座
～羽毛のリサイクルについて学ぼう～

日12月5日㈯午前10時～10時45分
所4階特別会議室
対市内在住・在学・在勤の方
定先着30人（要予約）
内羽毛リサイクルの重要性を学ぶ講座です。



※講座の前後30分間は、家庭で使い古した羽毛製品の持ち込みを受け付けます（講座に参加しない人の持ち込みも可能です。化学繊維の中綿等、羽毛製品以外は回収できません）。
師河田フェザー（株）
申問11月16日㈪午前9時から、専用フォームで環境政策課環境係へ。
専用フォーム

ヒアリングフレイル予防講演会
～あなたの聴こえは大丈夫？耳からはじめる認知症予防～

日11月20日㈭午後1時～4時（講義は1時間程度）
所防災センター4階会議室
対市内在住・在学・在勤の方
定先着30人（要予約）
内▽聴こえの仕組み、難聴がもたらす認知症のリスク、ヒアリングフレイル予防等の講義
▽専用アプリ「みんなの聴脳力チェック」を用いた聴こえのチェック（要予約、定員15人）
▽講師への聴こえの個別相談（要予約、定員6人）
師中石真一路さん（聴能科学総合研究所所長）
申問11月19日㈬までに、専用フォームまたは電話で高齢障がい課高齢者支援係へ。
専用フォーム