



高齢者の健康と福祉

健康づくりに取り組んで介護予防を

早期から健康づくりに取り組むことで、足腰の衰え、意欲の低下など、加齢による影響を少なくすることが出来るよう、シニア世代の健康づくりを進めています。

●まるごと元気アップ教室(登録制・有料)

運動機能や口腔機能を向上させる介護予防プログラムを、専門家の指導のもと楽しく行うことが出来ます。対象は、介護保険で要支援と認定された方、2次予防事業対象者・要支援・要介護になりやすいと認定された方です。

●健康推進リーダー養成講座

荒川こぼらん・せらばん体操 荒川こぼらん体操は、転倒を予防するための体操です。音楽に合わせて楽しく運動し、筋力やバランスを向上させます。

●介護予防のための講座・教室

ひび痛予防教室(無料) 9月17日(水)・25日(木)、10月10日(金)・17日(金) ※全4回

●各種講演会

低栄養予防・口腔保健・認知症予防、介護・ひび痛予防・尿失禁予防など、健康に関する講演会を開催しています。

●出張健康教育

高齢者クラブや地域の団体の集まりに、希望により保健師、栄養士、歯科衛生士等が出張して健康教育を行います。

●おいきボランティアポイント制度

区内在住の65歳以上の方が、指定の介護保険施設等でボランティア活動を行うと現金と交換出来るポイントが貯まる制度です。

●環境にやさしい活動を

三河島菜(汐入大根も)を育ててみよう(無料) 育てることで三河島菜・汐入大根のことを学ぶ講座です。

●リサイクル工房

着物のリフォーム・ジャンパースカート(無料) 9月8日・22日の月曜日

●保護者と子どもの催し

自転車たのしもう(無料) 直接会場へお越し下さい。日時 9月13日(土) 午前10時～午後3時(荒天中止)

●PTA講演会

親子の絆～どん底のなかで見つけたヒカリ 日時 9月20日(土) 午後2時30分～4時

●昆虫採集しよう&昆虫の絵を描こう(無料)

日時 9月27日(土) 時間 集合場所・内容(持ち物) 午前10時～11時

●まちなかハートキッズランド

～どうぶつの国つくる(無料) 日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分(雨天中止)

お気軽にご相談下さい

おとしりなんでも相談 高齢者に関する相談や情報提供を行っています。

●おいきボランティアポイント制度

区内在住の65歳以上の方が、指定の介護保険施設等でボランティア活動を行うと現金と交換出来るポイントが貯まる制度です。

●環境にやさしい活動を

三河島菜(汐入大根も)を育ててみよう(無料) 育てることで三河島菜・汐入大根のことを学ぶ講座です。

●リサイクル工房

着物のリフォーム・ジャンパースカート(無料) 9月8日・22日の月曜日

●保護者と子どもの催し

自転車たのしもう(無料) 直接会場へお越し下さい。日時 9月13日(土) 午前10時～午後3時(荒天中止)

●PTA講演会

親子の絆～どん底のなかで見つけたヒカリ 日時 9月20日(土) 午後2時30分～4時

●昆虫採集しよう&昆虫の絵を描こう(無料)

日時 9月27日(土) 時間 集合場所・内容(持ち物) 午前10時～11時

●まちなかハートキッズランド

～どうぶつの国つくる(無料) 日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分(雨天中止)

区では、高齢者の誰もが、住み慣れた地域で、健康で生き生きと暮らすことが出来るよう、さまざまな事業を実施しています。今号では、その内容の一部を紹介いたします。

9月15日は敬老の日

高齢の皆さまのご長寿をお祝いします

百歳を超えた方(大正3年1月1日までに生まれた方)と、26年に、満百歳を迎えた方(大正3年1月2日～大正4年1月1日に生まれた方)へ、長寿者敬老祝金を贈呈します。

高齢者みまもりネットワーク

区では、地域ぐるみで高齢者を見守る「高齢者みまもりネットワーク」を実施しています。

●おいきボランティアポイント制度

区内在住の65歳以上の方が、指定の介護保険施設等でボランティア活動を行うと現金と交換出来るポイントが貯まる制度です。

●環境にやさしい活動を

三河島菜(汐入大根も)を育ててみよう(無料) 育てることで三河島菜・汐入大根のことを学ぶ講座です。

●リサイクル工房

着物のリフォーム・ジャンパースカート(無料) 9月8日・22日の月曜日

●保護者と子どもの催し

自転車たのしもう(無料) 直接会場へお越し下さい。日時 9月13日(土) 午前10時～午後3時(荒天中止)

●PTA講演会

親子の絆～どん底のなかで見つけたヒカリ 日時 9月20日(土) 午後2時30分～4時

●昆虫採集しよう&昆虫の絵を描こう(無料)

日時 9月27日(土) 時間 集合場所・内容(持ち物) 午前10時～11時

●まちなかハートキッズランド

～どうぶつの国つくる(無料) 日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分(雨天中止)

仲間づくりや仕事

さまざまな活動に参加して、趣味を広げたり、仲間を増やしたりして、交流の輪を広げませんか。

●おいきボランティアポイント制度

区内在住の65歳以上の方が、指定の介護保険施設等でボランティア活動を行うと現金と交換出来るポイントが貯まる制度です。

●環境にやさしい活動を

三河島菜(汐入大根も)を育ててみよう(無料) 育てることで三河島菜・汐入大根のことを学ぶ講座です。

●リサイクル工房

着物のリフォーム・ジャンパースカート(無料) 9月8日・22日の月曜日

●保護者と子どもの催し

自転車たのしもう(無料) 直接会場へお越し下さい。日時 9月13日(土) 午前10時～午後3時(荒天中止)

●PTA講演会

親子の絆～どん底のなかで見つけたヒカリ 日時 9月20日(土) 午後2時30分～4時

●昆虫採集しよう&昆虫の絵を描こう(無料)

日時 9月27日(土) 時間 集合場所・内容(持ち物) 午前10時～11時

●まちなかハートキッズランド

～どうぶつの国つくる(無料) 日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分(雨天中止)

介護者の催し

介護者交流会(無料) 日時 9月6日(土) 午後2時～4時

●おいきボランティアポイント制度

区内在住の65歳以上の方が、指定の介護保険施設等でボランティア活動を行うと現金と交換出来るポイントが貯まる制度です。

●環境にやさしい活動を

三河島菜(汐入大根も)を育ててみよう(無料) 育てることで三河島菜・汐入大根のことを学ぶ講座です。

●リサイクル工房

着物のリフォーム・ジャンパースカート(無料) 9月8日・22日の月曜日

●保護者と子どもの催し

自転車たのしもう(無料) 直接会場へお越し下さい。日時 9月13日(土) 午前10時～午後3時(荒天中止)

●PTA講演会

親子の絆～どん底のなかで見つけたヒカリ 日時 9月20日(土) 午後2時30分～4時

●昆虫採集しよう&昆虫の絵を描こう(無料)

日時 9月27日(土) 時間 集合場所・内容(持ち物) 午前10時～11時

●まちなかハートキッズランド

～どうぶつの国つくる(無料) 日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分(雨天中止)

東京シルバーパス更新手続きを

9月30日(火)が有効期限のシルバーパスをお持ちの方は、8月下旬に東京バス協会から更新申込書が送付されます。

●おいきボランティアポイント制度

区内在住の65歳以上の方が、指定の介護保険施設等でボランティア活動を行うと現金と交換出来るポイントが貯まる制度です。

●環境にやさしい活動を

三河島菜(汐入大根も)を育ててみよう(無料) 育てることで三河島菜・汐入大根のことを学ぶ講座です。

●リサイクル工房

着物のリフォーム・ジャンパースカート(無料) 9月8日・22日の月曜日

●保護者と子どもの催し

自転車たのしもう(無料) 直接会場へお越し下さい。日時 9月13日(土) 午前10時～午後3時(荒天中止)

●PTA講演会

親子の絆～どん底のなかで見つけたヒカリ 日時 9月20日(土) 午後2時30分～4時

●昆虫採集しよう&昆虫の絵を描こう(無料)

日時 9月27日(土) 時間 集合場所・内容(持ち物) 午前10時～11時

●まちなかハートキッズランド

～どうぶつの国つくる(無料) 日時 9月28日(日) 午後1時～3時30分(雨天中止)