

町1支援センターだより

2022 夏号

町田市町田第1高齢者支援センター

住所：町田市森野4-8-39

電話：042-728-9215

介護予防月間地域型イベント

歩く力をアップしよう！～転倒予防のために～

最近、段差のないところで転んだりしてませんか？

歩く姿勢や足の運び方等を機器で測定し、転倒リスクを把握しましょう。

そして、講師から転倒予防の体操を教わり、転倒とは無縁の日々を送りましょう！



日時：**2022年10月7日（金）10時～12時**

会場：わくわくプラザ町田3階講習室（森野1-1-15）

講師：町田市民病院リハビリテーション科

理学療法士 菊池 昭 先生

定員：**先着順30名（定員になり次第締め切り）**

費用：無料

持ち物：マスク、飲み物、お持ちの方は介護予防手帳

申込：**2022年9月1日（木）から下記で電話受付開始**

町田第1高齢者支援センター

TEL:042-728-9215（受付時間：8:30～17:00 日祝休み）



※新型コロナウイルス感染症の動向により中止となることもあります



会場地図【※駐車場はありません】

コロナ禍で友人や
趣味の仲間と会えない

LINEやZOOMの
オンライン交流に興味がある

オンライン講座・交流会に
参加してみたい

でも、やり方がわからない！！そんなあなたへ・・・

町ネットサポーター養成講座をご紹介します！
2022年9月5日（月）、6日（火）、12日（月）、16日（金）
全4日間 **全て9時15分～12時15分（3時間）**

会場：せりがや会館4階第1会議室（町田市原町田4-24-6）

講師：ネットforシニア 代表 清水静香様

内容：LINEやZOOMの使い方について（参加や主催の方法など）

4日間の講座で講師が丁寧に教えます。

講座終了後も、月1回講師が相談を受け付けます。

対象：①スマートフォンを持っている方

②講座終了後、交流による介護予防活動を行う
意思のある方

費用：無料

定員：15名（定員になり次第締め切り）

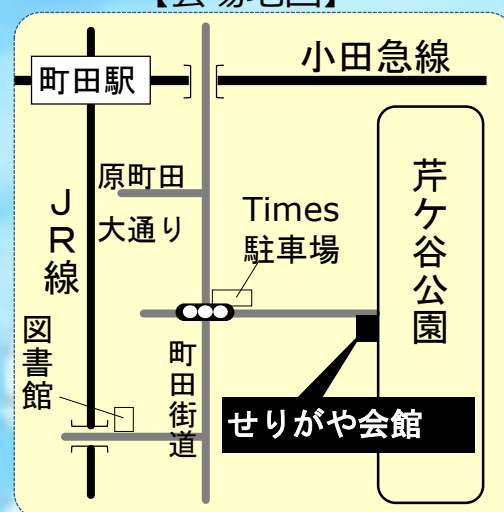
持ち物：マスク、飲み物、スマートフォン、介護予防手帳

申込：町田第1高齢者支援センター（お持ちの方のみ）

TEL：042-728-9215（8:30～17:00 日祝休）

2022年8月22日（月）締切

【会場地図】



その話、大丈夫？

詐欺にご注意下さい

詐欺集団は、世の中の動きを取り入れ、巧みに話を持ち掛けてきます。

最近のテーマに関する詐欺の手口を紹介します。これらの話は、信じてはいけません。

原則 通帳、口座番号、キャッシュカード、暗証番号、マイナンバー を教えず、渡さず

コロナワクチン 4回目接種 に関して

「市役所です。接種券を送るので、家族の人数を教えてください」

「市役所への接種予約を有料で代行します」

「医療従事者向けのワクチンが余ったので、1万円を払えば、すぐに接種してもらえます」

「保健所です。コロナの検査キットを送るので家族構成を教えてください」

→→→すべてウソです

マイナンバーカードマイナポイントに関して

「市役所です。マイナンバーが届いたか確認中です。届いていたら、番号を言って下さい」

「警察です。カードから口座情報が漏れています。キャッシュカードで確認させて下さい」

「漏れた個人情報の削除に費用がかかります。電子マネーを購入し、番号を知らせて下さい」

「有料サイトの利用料金が未払いです。放置すると、訴訟履歴がカードに記録されます」

→→→すべてウソです

コロナ・物価対策 臨時給付金 に関して

「給付金が出ます。市役所の職員が書類を持ってお宅にうかがいます」

「支給に必要なので、手数料を払って下さい」

「市役所です。給付金を振り込むので、銀行ATMで操作をお願いします」

「80歳以上の方に補助金が出ます。キャッシュカードと印鑑証明1通を用意して下さい」

→→→すべてウソです