

町1支援センターだより

2023年新春号

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



高齢者向け 「通いの場」紹介冊子を 発行しました

●高齢者の皆さまがいきいきとした毎日を送るには、趣味や運動のグループなど、ご自分に合った活動に継続的に参加することが良いとされています。

それも、お宅の近くで活動するほうが、年齢を重ねても長く通い続けることができます。

では、皆さまのご近所には、どんなグループがあるのか？ そうした疑問に答えるのが、ここでご案内する「高齢者向け『通いの場』紹介冊子」です。

●当冊子では、地域にある「通いの場」（介護予防につながるグループ・施設）や、生活の役に立つ団体などの情報を一覧にして紹介しています。

このほど2023年版を発行し、随時、配付しています。当冊子で興味のあるグループを見つけ、ぜひ顔を出してみてください。



*ご希望の方は、
当センターに
ご連絡下さい。

- ・わかりやすい町別構成
- ・大きく読みやすい活字
- ・活動場所の分かる地図
- ・いろいろなおススメ情報
- ・見て楽しいカラー印刷

おススメ ● 福祉施設などでボランティアをするポイントを紹介し、おに商品券等に交換できる「いきいきポイント制度」をご活用下さい(取扱い町田ボランティアセンター)。

2023年1月 ● 町田第1高齢者支援センターは、健康維持に取組むことを「介護予防」といいます。「介護予防センター」は、①自ら介護予防を実践する、②介護予防を地域に広めるためにボランティアとして活動する——の2つです(②は、いきいきポイントの対象)。養成講座の参加者を年4回募集します(取扱い高齢者支援センター)。

介護予防普及啓発講座

栄養足りていますか？

フレイル予防に大切な栄養のお話

2023年1月26日(木) 14時～16時

講師：日本調剤新町田薬局 鈴木沙耶 管理栄養士
会場：木曾森野コミュニティーセンター・第1会議室
(住所：町田市木曾東1-2)

当日、
参加者全員
体組成計で
測定できます!!

体組成計でご自身の筋肉量や基礎代謝を知り、
フレイル予防に必要な栄養の知識やレシピを
管理栄養士から教わってみませんか？

定員：15名

費用：無料

持ち物：マスク、飲み物、

介護予防手帳(お持ちの方のみ)

申し込み：町田第1高齢者支援センター
月～土曜・8:30～17:00・1/19締め切り

◀町田駅周辺からの行き方▶

町田バスセンターからバスで、町15山崎団地行き、
町32小山田桜台行き、町33下山崎行きで「木曾南
団地」や「境川団地」経由「木曾都宮入口」
下車、徒歩2分
※坂道を登りきったところ

お金を取られないための対策講座

わたしたちの財産を
狙うやつを
許さない

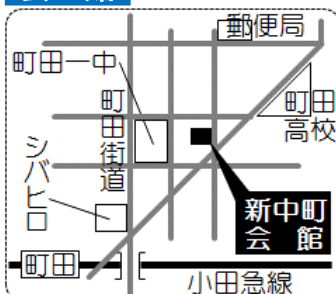
特殊詐欺

悪質商法

高齢者が詐欺などの被害に遭った場合、金銭的・精神的に大きなダメージを受けます。どう用心すべきか、2人のプロがお教えます。

原町田3 1月10日(火)
丁目会館 13:30～15:00

新中町 1月16日(月)
会館 13:30～15:00



講座の内容は同じです

対象…おもに高齢者の方

会場…左記2か所で開催

申込み…当町田第1高齢者支援センターへお電話下さい

定員…各会場約20名(先着順)

講師…警視庁町田警察署員、町田市消費生活センター職員