

町1支援センター便り

2025 秋号

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

介護予防月間地域型イベント

まるごと実践！フレイル予防！

10/16(木)9:00～12:00

フレイル予防の3本柱（運動、栄養、社会参加）をまるごと体験しましょう！
歩行状態の分析を受け、脳トレや体操を教わり、栄養講座で食生活を見直しましょう！

歩行測定



体操・脳トレ



栄養講座



お知らせ

会場 健康福社会館4階講習室
(町田市原町田5-8-21)

対象 65歳以上の方

参加費
無料

定員 40名（先着順）
※ 9月1日から受付開始。
定員になり次第受付終了。

持ち物 マスク、飲み物、A4冊子が入るバッグ、介護予防手帳
(お持ちの方のみ)

服装 動きやすい恰好で、サンダルはお控え下さい。

講師

★ 有限会社ビーアウェイク
代表：久野 秀隆 氏

★ スポーツクラブ
メガロス町田



★ 株式会社明治：栄養士
榎並 婦記子 氏
宿谷 千絵 氏

お問い合わせ

町田第1高齢者支援センター
TEL：042-728-9215
(8:30～17:00 日祝休み)



楽しく簡単な料理を通して、地域の方と交流できる



おれんじカフェ



かいたんクッキング

2025

9/24(水)

PM 14:30-16:00

焼きドーナッツ

参加費

200円



会場

東京ガスライフバル町田

(町田市中町2丁目15-14)

持ち物

エプロン、参加費

みなさんと焼きドーナッツを作ります。
料理を通じて地域の方々と交流しませんか。



事前申込み制

先着12名

〇問い合わせ先

町田第1高齢者支援センター TEL 042-728-9215