

おいでください 地域サロン

問 高齢者支援課地域支援係



地域サロンは高齢者の方が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。10月18日（火）から長淵2丁目に新たに開設します。また、小曾木3丁目の地域サロンは10月から開設曜日に変更となりました。イベントも随時予定しています（下記参照）。

日程・会場 下表参照

時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方



会場	開催曜日
小曾木3丁目自治会館	第2・4月曜日
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日

※祝日を除く

イベント開催予定日（10月）

日時 18日（火） 午前10時30分～11時30分

会場 下長淵第二第四自治会館

内容 落語（シルバーマイスター 藤井 隆氏）

高齢者教養講座合同文化祭

問 高齢者支援課地域支援係

高齢者教養講座の受講生が日頃の稽古・練習の成果を発表します。
会場 福祉センター第1～4集会室
※合唱のみ市役所2階姉妹都市コーナー

日程（10月）	時間	内容
28日（金）	午後0時20分～50分	合唱の披露
29日（土）	正午～午後4時	毛筆・ペン字・華道の作品展示
30日（日）	午前10時～午後3時30分	
	午前10時～正午、午後1時～2時	茶道のお点前披露、詩吟の吟詠披露

高齢者教養講座に入会しませんか

毛筆、ペン字、華道、茶道、詩吟、合唱の講座があります。

対象 市内在住の60歳以上の方

あなたの健康づくりをオーダーメイドで応援します

問 健康センター

日程 10月31日（月）、11月30日（水）、12月8日（木）

時間 午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定②管理栄養士による栄養相談

持ち物 ①健診結果

②食事記録

※②は先着4人（予約制）。電話☎23-2191で健康センターへ



糖尿病予防講座

し・め・じの症状に注意しましょう



血糖値が高めの方や気になっている方、糖尿病になる前に今からふだんの生活を振り返りましょう。

日時 11月25日（金） 午前10時～正午

会場 市役所2階会議室

対象 市民

講師 管理栄養士 高水秀美氏 ほか

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具

申し込み 電話☎23-2191で健康センターまたは上記2次元コードから



65歳からのウォーキング教室

日時 11月18日～12月2日の金曜日 午前10時～11時30分

会場 東青梅市民センター

対象 次の条件をすべて満たす方 市内在住の65歳以上の方▷杖なしで30分間歩き続けることができる方▷階段の昇降が自力でできる方▷全日程（3日間）参加できる方

※高血圧症、心臓病、骨関節疾患（膝痛・腰痛含む）の方は申し込み前に医師に相談してください。

定員 先着15人程度（予約制）

※令和4年度の同教室に参加していない方優先

持ち物 体育館履き

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

障害者虐待防止講演会

問 障がい者福祉課相談支援係

日時 11月24日（木） 午後7時～8時30分

※Zoomを利用した講演会です。利用できない方は市役所に来庁し視聴可（会場は申し込み後に通知。）

対象 障がい者施設従事者等

内容 日常的・継続的に行われる虐待の現場～施設従事者の葛藤と支援の在り方から考察する～ ※手話通訳あり

講師 （社福）睦月会理事長 綿 祐二氏

定員 先着70人（予約制）

※市役所で視聴する方は先着20人

申し込み 10月18日～11月15日に電話☎30-0152またはファックス☎30-0153で市障がい者サポートセンターへ

生涯現役・シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

問 東京しごとセンターシニアコーナー☎03-5211-2335、市商工観光課商工労政係



日時 11月21日（月） 午後1時～3時45分

会場 福祉センター2階集会室

対象 55歳以上で働く意欲のある方

内容 これからのライフプランニングとシニア世代の再就職の考え方

定員 先着30人（予約制）

申し込み 電話☎03-5422-1399でセミナー予約専用ダイヤルへ（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）

市民の方のひきこもり相談会



日時 11月1日（火）、2日（水）①午前9時から②10時30分から③午後1時10分から④2時40分から

会場 市役所相談室

対象 ひきこもりの家族および当事者

内容 ひきこもり支援の専門家が相談を受け、お悩みについて相談者の方と一緒に支援方法を検討します。

定員 各回先着1組（予約制）

申し込み 電話☎23-5888で生活福祉課生活自立支援窓口へ