

# シニア ニュース

高齢者向けのお知らせをまとめ、「シニアニュース」として掲載します。

## 東京都シルバーパス 新規購入のご案内



☎(一社)東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎03-5308-6950  
(平日午前9時～午後5時)

満70歳以上の都民は、都内民営バスや都営交通などで利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から手続きできます(有効期限は令和6年9月30日)。

人 ①5年度住民税が非課税、または課税されているが4年中の合計所得金額が135万円以下の方=1,000円、②①以外の方=20,510円

物 本人確認書類(健康保険証など)、①は所得金額などを確認できる書類(5年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、5年度住民税課税(非課税)証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか)

申 必要書類と代金を最寄りの小田急バスの営業所または案内所へ

## 高齢者スマートフォン相談会

☎ 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049

スマートフォンに関する困り事にマンツーマンで応えます。

☎ 東京都デジタルサービス局

☎ 10月10日(火)午後1時～5時 人 60歳以上の市民 所 第二庁舎

申 当日会場へ

## 三鷹駅周辺・シニアまるごと相談サロン

☎ 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500

暮らしの中で抱える不安や悩み、心配事などの相談に応じます。

☎ 10月12日(木)午後2時～3時30分 所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 当日会場へ

## みんなでつながる「おい支度」 —いつまでも美味しく食べられるために

申 ☎ 事前に連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ

講話で学び、体操でフレイルを予防します。

☎ 10月17日(火)午前10時～11時30分

所 山中地区公会堂 講 管理栄養士の小形美乃さん

物 動きやすい服装、タオル、室内履き

## デジタル相談サロン

☎ (株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9669、  
コミュニティ創生課 ☎0422-29-9611

スマートフォンの操作や困り事を、市民デジタル相談員がサポートします。

☎ 午後1時30分から、2時30分から、3時30分から

人 各回2人 所 各コミュニティセンター

物 お持ちのスマートフォンなどの機器

※日程や会場、予約方法など、詳しくは同社 ☎0422-40-9669にお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。



## オーラルフレイル対策！ シニアのためのボイストレーニング講座

所 ☎ 連雀コミュニティセンター ☎0422-45-5100

口の体操を取り入れた発声練習で、フレイルを予防します。

☎ 11月1・15日の水曜日午後1時30分～3時30分(全2回)

人 在学・在勤を含む60歳以上の市民20人

講 声楽家の井出恵子さん

申 10月2日(月)～16日(月)に直接または電話、申し込みフォーム(右記QRコード)で同センター ☎0422-45-5100へ



## 地域ケアネットワーク主催のサロン

☎ 地域福祉課 ☎0422-29-9235

おしゃべりや体ほぐしを通して交流できる「サロン」を開催しています。

申 ①～④当日会場へ、⑤10月11日(水)から同課 ☎0422-29-9235へ

事業名	日時	会場	内容
①連雀サロン	10月17日(火) 午後1時30分～3時	連雀 コミュニティ センター	詐欺や消費者 被害のお話
②駅前 風のサロン	10月19日(木) 午後1時30分～3時	三鷹駅前 コミュニティ センター	ポッチャ
③よってらっしゃい・ にしみたか	10月23日(月) 午後1時30分 ～2時30分	井口 コミュニティ センター	ペーパー クラフト
④しんなかサロン	10月26日(木) 午後1時30分 ～3時	新川中原 コミュニティ センター	お楽しみに！
⑤ひだまりサロン・ 東部	11月1日(水) 午後1時30分 ～2時30分	牟礼地区 公会堂	ひだまり体操

## 健康づくり応援「食べるちからチェック会」

☎ 健康推進課 ☎0422-24-8207

内容 ①お口の機能測定(滑舌や飲み込みの確認)&元気に食べるお口の話  
②体重・握力測定&元気を保つ食事の話  
③お口の機能・体重・握力測定&お口と食事の振り返り

☎ ①11月7日(火)、②11月14日(火)、③令和6年1月12日(金)、いずれも午後1時30分～3時(全3回)

人 介護保険サービスを利用していない65歳以上の市民で全回参加できる方15人

所 連雀コミュニティセンター

講 ①③歯科衛生士の北崎浩美さん、②③管理栄養士の阿部菜々子さん

申 10月2日(月)～27日(金)に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(先着制)

## 三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

☎ 同会事務局 ☎0422-70-5753

基本操作を体験。機器は貸し出します。

☎ 11月13日(月)・16日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)

人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所 市民協働センター

申 10月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)

## ほねつぎ健康倶楽部

少人数制の転倒予防講座(全12回)を通年開催しています。

☎ 65歳以上の市民 物 運動できる服装、タオル

申 ☎ 平日午後3時～7時30分に、しばた整骨院 ☎0422-47-8580へ(初参加者を優先して先着制。申込時間外は受付不可)



開催場所	曜日・時間	定員
武蔵中央接骨院(下連雀3-42-6)	水曜日・午後1時～2時	5人
南浦整骨院(下連雀6-18-7)	木曜日・午後1時～2時	3人
たかはし接骨院(牟礼1-8-7)	水曜日・午後1時～2時	3人
三鷹台整骨院(牟礼2-11-16)	水曜日・午後1時～2時	3人
さかい接骨院(井の頭3-28-11)	土曜日・午前9時30分～10時30分	2人
和田接骨院(中原1-28-1)	木曜日・午後0時30分～1時30分	3人
新川鍼灸整骨院(新川5-9-7)	月曜日・午後1時30分～2時30分	4人
しばた整骨院(新川6-36-37)	水曜日・午後1時～2時	5人
三鷹健生堂接骨院(井口5-1-4)	水曜日・午後1時～2時	5人