

吉村昭書斎 吉村昭作品朗読会



問同施設☎0422-26-7500

展示中の直筆原稿を見学した後に、『戦艦武蔵』と執筆に至る経緯が記された『戦艦武蔵ノート』を、俳優の宇井晴雄さん(写真)が朗読します。

日11月27日(休)午後6時～7時 人20人 料100円(入館料) 申11月7日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(9面参照)・参加者氏名(2人まで)を同施設「〒181-0001井の頭3-3-17吉村昭書斎」、または申し込みフォーム(QRコード)へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



撮影：佐藤正夫



東京都シルバーパス新規購入のご案内

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、満70歳の誕生月の初日(1日が誕生日の方は前月の初日)から購入できます(有効期限は令和8年9月30日)。

人料①7年度住民税が非課税、または6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＝12,000円 物本人確認書類(マイナンバーカードなど)、①は所得金額などを確認できる書類(7年度介護保険料納入通知書兼介護保険料決定通知書、7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 問(-社)東京バス協会☎03-5308-6950(平日午前9時～午後5時)



デジタル相談サロン

スマートフォンの操作や困りごとなどを、市民デジタル相談員がサポートします。



日午後2時～2時50分、3時～3時50分 人各回2人 所各コミュニティセンター、各地区公会堂 物お持ちのスマートフォンなどの機器 問(株)まちづくり三鷹☎0422-40-9669

※日程や会場、予約方法など、詳しくは市HPでご確認ください。

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。

人65歳以上の市民 物運動できる服装、タオル、飲み物 申問平日午後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)

場 所	曜日・時間	定員
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)		
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
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
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
井口武蔵境通り接骨院(井口1-10-7 1F)	水曜日・午後1時～2時	

三鷹駅周辺・シニアのまると相談サロン「猛暑・残暑で疲れた体に効果的！一ながら体操・ちよいたし体操のチカラ」

日10月9日(休)午後2時～3時30分 所三鷹駅前コミュニティセンター 講さくら整骨院・はりきゅう院三鷹の野口侑弥さん 申当日会場へ 問三鷹駅周辺地域包括支援センター☎0422-76-4500

けやき苑「介護まるとフェア」
ー認知症について知ろう

日10月12日(日)午後1時～4時 所高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13) 申当日会場へ 問同施設☎0422-34-5440

シルバー人材センター 入会説明会

◆定期入会説明会

日10月14日(火)午前10時～正午 所シルバー人材センター

◆女性向け出前入会説明会

日10月17日(金)午後2時から 所連雀コミュニティセンター

申問シルバー人材センター☎0422-48-6721

友愛映画会『お終活 再春！人生ラブソディ』

日10月16日(休)午後1時30分から(0時30分開場) 人60歳以上の市民100人 所三鷹市公会堂光のホール 料700円(入会者は無料) 申当日会場へ(先着制) 問三鷹市シニアクラブ連合会(吉野)☎0422-48-0698

連雀おひとりさまのおしゃべり会&個別相談会

日10月17日(金)午後1時～3時 人10人程度 所連雀コミュニティセンター 申当日会場へ 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

SOMPO暮らしの保健室

薬剤師による痛み止め薬に関する講座と、生活・医療・介護に関する相談。

日10月17日(金)午後2時～3時 所そんぽの家三鷹新川(新川5-6-30) 申当日会場へ 問新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204

山中老い支度 講話「入院入所時、保証人は誰に頼む？
一家族の代わりに手続きしてくれる身元保証制度を学ぼう」と軽体操

日10月21日(火)午前10時～11時30分 所山中地区公会堂 講NPO法人シルバーサポートセンターの皆さん 申当日会場へ 問連雀地域包括支援センター☎0422-40-2635

乾燥の季節の準備！ハンドケア講習会

日10月22日(水)午前10時～11時30分 所北野地区公会堂 申当日会場へ 問東部地域包括支援センター☎0422-48-8855

三鷹いきいきプラス パソコン活用講座

日Wordでチラシなどの文書作成＝10月27日(月)、Excelで家計簿などの表作成＝30日(木)、いずれも午前10時～正午 人おおむね55歳以上の市民でパソコン経験者10人 所三鷹産業プラザ 料各550円(資料代) 物パソコン(貸与あり) 申問10月6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)

