

秋のおすすめ

# お出かけ・健康づくり情報

10/18 ~ 1/31

健康づくりに役立つ教室や測定会のほか、  
スマホ教室など様々な市内イベントをご紹介します！

- ・特に記載がなければ、費用は無料、申込みは不要です。
- ・講座等によっては定員があり、先着順となる場合があります。
- ・日時は基本的に祝休日を除きますが、講座等によって異なる場合があります。

## 楽しく身体を動かしたい方に

| イベント名                        | 日時   | 場所                        | 申込み・問合せ先等  |
|------------------------------|--|---------------------------|--|
| おおよこ毎日体操                     | 毎週月～金(祝日除く)<br>9:30～9:45                           | 大横保健福祉センター<br>1階 地域交流スペース | 高齢者あんしん相談センター大横<br>☎ 042-634-8666                                  |
| 毎日ラジオ体操                      | 毎週月～金(休館日除く)<br>9:40～9:50                          | 東浅川保健福祉センター<br>1階 ロビー     | 東浅川保健福祉センター<br>☎ 042-667-1331<br>高齢者あんしん相談センター高尾<br>☎ 042-668-2288 |
| 朝のラジオ体操                      | 毎週月～土(休館日除く)<br>9:40～9:45                          |                           |  |
| 八王子けんこう体操<br>※ 第1・3水曜はらくらく体操 | 毎週月・水・木・金<br>(休館日除く) 10:30～10:45<br>(らくらく体操は11時まで) | 南大沢保健福祉センター               | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205                                      |
| シニア健康レクリエーション                | 11/2(木)、12/14(木)、<br>1/11(木) 14:00～15:30           |                           |  |
| はつらつ体操教室<br>★ 要申し込み          | 毎月第4火曜<br>13:30～14:30                              | 八王子泉町住宅<br>集会所            |  |
| もとはち南体操サークル<br>★ 要申し込み       | 毎月第4木曜<br>13:30～14:30                              | 八王子市営住宅<br>泉町団地 集会所       | 高齢者あんしん相談センター<br>もとはち南<br>☎ 042-673-6241                           |
| もとはち南自主体操サークル<br>★ 要申し込み     | 毎月第3水曜<br>13:30～14:30                              | 高齢者あんしん相談<br>センター もとはち南   |  |

| イベント名  | 日時                                       | 場所                | 申込み・問合せ先等   |
|--|--|-------------------|---|
| ノルディック・ウォーク<br><b>Aluttette</b><br>2本のポールを使って<br>歩くエクササイズです。<br><b>★ 有料・要申し込み</b>  | 毎月第1、第3火曜<br>10:00～11:30                 | 子安濱村こかげ公園         | 高齢者あんしん相談センター子安<br>☎ 042-649-6020<br><b>【費用】</b> 2回目から参加費200円、<br>ポールレンタル300円   |
| 介護予防教室<br>ヨガをベースにしたストレッチ<br>やリズム体操を行います。<br><b>★ 要申し込み</b>   | 毎月第1月曜<br>10:00～11:30                    | ケアラーズカフェ<br>わたぼうし | 高齢者あんしん相談センター子安<br>☎042-649-6020<br><b>【対象】</b> 子安圏域(※)在住の方<br>※ 台町1丁目、子安町1～4丁目、寺町、<br>天神町、南新町、万町、上野町、緑町  |
| 青空体操@小宮公園<br>小宮公園で、理学療法士の<br>指導のもと体操を行います。<br>体操後、公園内を散策します。   | 毎月第2木曜<br>10～11時<br>※ 8月・1月は休み<br>※ 雨天中止 | 小宮公園<br>サービスセンター前 | 高齢者あんしん相談センター中野<br>☎ 042-620-0860<br>高齢者あんしん相談センター大和田<br>☎ 042-649-3280<br>高齢者あんしん相談センター石川<br>☎ 042-631-0071<br><b>【対象】</b><br>65歳以上で自分で通うことができる方   |
| 市民いきいき<br>リフレッシュ体操<br>ストレッチ・リズム体操・<br>筋力トレーニングを行います<br><b>★ 有料</b><br>◎申し込み不要・当日先着順<br>◎定員40名<br>浅川市民センター実施回のみ<br>30名。定員に達した場合、<br>入場を制限する場合があります。 | 10/31(火)、12/1(金)<br>10～11時               | 浅川市民センター<br>体育室   | 八王子市役所 スポーツ振興課<br>☎:042-620-7457<br>☎:042-626-8554<br><b>【対象】</b><br>18歳以上で、市内在住・在勤の方<br>(医師等からの運動制限の指示のない方)<br><b>【持ち物】</b><br>運動できる服装<br>室内用シューズ<br>飲み物<br>タオル<br>バスタオル又はストレッチマット<br>※ 室内用シューズがない場合、安全に<br>配慮し参加をご遠慮いただきます。<br><b>【費用】</b> 200円(1回) |
|  | 11/7(火) 10～11時                           | 元八王子市民センター<br>体育室 |   |
|  | 11/21(火) 10～11時                          | 横山南市民センター<br>体育室  |   |
|  | 11/2(木)、12/4(月)<br>10～11時                | 由井市民センター<br>体育室   |   |
|  | 10/24(火)、11/28(火)、<br>12/21(木) 10～11時    | 大和田市民センター<br>体育室  |   |
|  | 10/27(金)、11/16(木)<br>10～11時              | 由木中央市民センター<br>体育室 |   |
|  | 10/30(月)、11/20(月)、<br>12/12(火) 10～11時    | 子安市民センター<br>体育室   |   |
| 11/14(火)、12/26(火)<br>10～11時  | 台町市民センター<br>体育室                          |                   |   |

## 健康について知りたい・相談したい方に

| イベント名  | 日時   | 場所                                       | 申込み・問合せ先   |
|--|--|--|--|
| 健診データ改善相談<br>保健師・栄養士による<br>生活習慣病の<br>予防・改善の個別相談<br>(1人50分程度)<br><b>★ 要申し込み</b>     | 毎月1～20日 9:30～15:30                                   | 大横保健福祉センター<br>東浅川保健福祉センター<br>南大沢保健福祉センター | ☎ 042-625-9200<br>☎ 042-667-1331<br>☎ 042-679-2205 |
| 歯の健康相談<br>歯科衛生士による個別相<br>談、歯みがき指導など<br>(1人50分程度、健診や<br>治療は行いません)<br><b>★ 要申し込み</b> | ①10/26(木)、②12/20(水) 9:30～15:30<br>②は12/4から申込可        | 大横保健福祉センター                               | ☎ 042-625-9200                                     |
|  | ①11/29(水)、②1/30(火) 9:30～15:30<br>①は11/16、②は1/16から申込可 | 東浅川保健福祉センター                              | ☎ 042-667-1331                                     |
|  | ①10/24(火)、②12/19(火) 9:30～15:30<br>②は12/4から申込可        | 南大沢保健福祉センター                              | ☎ 042-679-2205                                     |

| イベント名  | 日時  | 場所 申込み・問合せ先  |
|--|---|--|
| 歯科健康講座<br>「歯周病とインプラントについて知ろう」<br><b>★要申し込み</b>                         | ①11/29(水)、②1/25(木) 13:30~15:00<br>①は11/2、②は1/4から申込可   | 大横保健福祉センター<br>☎ 042-625-9200   |
| 歯科健康講座<br>「誤嚥性肺炎予防教室」<br><b>★要申し込み</b>                                 | ①10/27(金)、②11/20(月)、③11/22(水)、<br>④12/5(火)、⑤12/21(木)、⑥1/17(水)、<br>⑦1/26(金) 10:00~11:30<br>②は11/1、③④は11/15、⑤は12/15、<br>⑥は1/4、⑦は1/15から申込可 | 東浅川保健福祉センター<br>☎ 042-667-1331  |
| 歯科健康講座<br>「歯周病とインプラントについて知ろう」<br><b>★要申し込み</b>                         | ①11/7(火)、②1/23(火) 13:30~15:00<br>②は1/4から申込可   | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205  |
| からだチェック<br>体組成測定や血管年齢測定など  | 11/7(火)、12/5(火)、1/23(火)<br>10:30~11:30  | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205  |
| とこてく保健室<br>身長・体重・血圧・握力などの測定や<br>薬剤師・看護師・管理栄養士による相談会<br><b>場所:たなべ薬局</b> | 毎月第4金曜 10~12時   | 高齢者あんしん相談センター石川<br>☎ 042-631-0071<br><b>【対象】石川圏域(※)にお住まいの方</b><br>※ 高倉町、石川町、宇津木町、平町、<br>小宮町、久保山町1丁目~2丁目、<br>大谷町(1~13番地、35番地、54<br>番地、59番地、92~815番地、<br>817~832番地、871~1108<br>番地)、丸山町 |
| 出張とこてく保健室@小宮町<br>各種測定・専門職による相談会・<br>福祉用具体験会<br><b>場所:小宮会館</b>          | 10/19(木) 14~16時   |  |

## スマートフォンについて知りたい・聞きたい!

| イベント名  | 日時                                   | 場所                              | 申込み・問合せ先等  |
|--|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| 常設のスマートフォン相談会<br>スマートフォンの使い方や操作方法<br>に関する疑問や不安の解消のため、<br>マンツーマンの相談会を開催します。   | 毎週月・水・金(祝日除く)<br>14:00~16:30         | 高齢者あんしん相談センター<br>長房             | 申し込み不要<br>(当日先着順)<br><b>【対象】60歳以上の都民</b>                             |
|  | 毎週火・水・木(祝日除く)<br>13~15時              | シルバーふらっと相談室<br>館ヶ丘              |  |
|  | 毎週水・木・金(祝日除く)<br>13~16時              | 高齢者あんしん相談センター<br>由井             |  |
| スマートフォンに関する<br>相談及び交流の場<br>スマートフォンの使い方や操作方法<br>に関する相談を通して、参加者同士<br>での交流や、アプリを使用したプロ<br>グラム(一部会場のみ)を通して、ス<br>マートフォンについて学ぶ場を開催<br>します。 | 毎週金(祝日除く)<br>13:30~16:30             | トミンハイム南大沢東コミュ<br>ニティサロン(南大沢3丁目) | 高齢者のQOL向上の<br>ためのデジタル活用<br>支援事業事務局<br>☎03-6386-5470<br>☎03-5249-3558 |
|  | 毎週月または火(祝日除く)<br>9~12時               | シルバーふらっと相談室<br>松が谷              |  |
|  | 毎週木<br>(祝日除く 11/22のみ水)<br>13~15時     | シルバーふらっと相談室<br>長房               |  |
| スマホ教室  | 毎月2回<br>10:00~11:30<br>又は13:00~14:30 | 大和田市民センター                       | 高齢者あんしん相談<br>センター大和田<br>☎ 042-649-3280                               |
| シニアのための超・超初級<br>スマホ使い方講座   | 隔月 火曜日<br>13:30~14:30                | Yottette                        | 高齢者あんしん相談<br>センター子安<br>☎ 042-649-6020                                |

# まだまだ楽しいイベントや集いの場がいっぱい

| イベント名  | 日時   | 場所  | 申込み・問合せ先等  |
|--|--|---|--|
| いきいきフェスタ2023<br>体験・測定・相談・講座などの<br>介護予防イベント                       | 11/17(金)<br>10時～15時  | 南多摩総合ホール  | 高齢者あんしん相談センター<br>南大沢<br>☎:042-678-1880<br>☎:042-678-1889 |
| 美容教室<br>美容についての講座や体験イベント<br>★要申し込み                               | 毎月第3金曜<br>10:00～11:30  | 大和田市民センター   | 高齢者あんしん相談センター<br>大和田<br>☎ 042-649-3280                   |
| 介護者の会(大和田ケアメン)<br>現在介護している方、以前介護を<br>していた方で気軽にお話しています。<br>★要申し込み | 3か月に1回程度<br>日程・詳細は<br>お問合せください                                       | 大和田市民センター   | 高齢者あんしん相談センター<br>大和田<br>☎ 042-649-3280<br>【対象】男性の介護者の方   |
| えむカフェ<br>【費用】100円  | 毎月第3火曜<br>10～12時   | (株)ムラタ 元八王子サービス<br>ステーション   |  |
| Yカフェ<br>【費用】100円   | 毎月第2木曜<br>10～12時   | 昭和建設  | ★内容・詳細はお問い合わせ<br>ください                                    |
| おやし食堂<br>【費用】300円  | 毎月第4土曜<br>12～13時   | 市営泉町住宅<br>自治会集会所  | 高齢者あんしん相談センター<br>もとはち南<br>☎ 042-673-6241                 |
| もとはちカフェ  | 毎月第2土曜<br>13:30～15:30  | 高齢者あんしん相談センター<br>もとはち南  |  |
| ダンボールコンポスト講習会<br>ダンボール箱に基材と生ごみを<br>入れて作りたい肥づくりの講習会<br>★要申し込み     | 毎月1～2回程度<br>※日程・詳細は、八王子市HPから<br>「ダンボールコンポスト講習会」で<br>検索するか、右のQRコードから。 |  | 八王子市環境学習室<br>(エコひろば)<br>☎ 042-656-3054<br>☎ 042-631-9422 |

## 60歳からの健康習慣ポイントてくポ<sup>P</sup>



ご紹介したもの以外でも、  
楽しいイベントや健康に役立つ教室はあちこちで開催中。  
実はてくポには、ポイントがたまるおすすめイベントの  
紹介機能もついてるワン！  
あなたにぴったりの楽しいイベントを見逃さず、  
お得なポイントもゲットしてね。

詳しくは  
こちら



## 本チラシ全般についてのお問い合わせ

八王子市 福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当  
電話:042-620-7243 FAX:042-623-6120