

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) 9:30～9:45 | 大横保健福祉センター 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 ☎ 042-634-8666 |
| 毎日ラジオ体操 | 毎週月～金(休館日除く) 9:40～9:50 | 東浅川保健福祉センター 1階 ロビー | 東浅川保健福祉センター ☎ 042-667-1331 高齢者あんしん相談センター高尾 ☎ 042-668-2288 |
| 朝のラジオ体操 | 毎週月～土(休館日除く) 9:40～9:45 | | |
| 八王子けんこう体操 ※ 第1・3水曜はらくらく体操 | 毎週月・水・木・金 (休館日除く) 10:30～10:45 (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 ☎ 042-679-2205 |
| シニア健康レクリエーション | 11/2(木)、12/14(木)、 1/11(木) 14:00～15:30 | | |
| はつらつ体操教室 ★ 要申し込み | 毎月第4火曜 13:30～14:30 | 八王子泉町住宅 集会所 | |
| もとはち南体操サークル ★ 要申し込み | 毎月第4木曜 13:30～14:30 | 八王子市営住宅 泉町団地 集会所 | 高齢者あんしん相談センター もとはち南 ☎ 042-673-6241 |
| もとはち南自主体操サークル ★ 要申し込み | 毎月第3水曜 13:30～14:30 | 高齢者あんしん相談 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 Aluttette 2本のポールを使って 歩くエクササイズです。 ★ 有料・要申し込み | 毎月第1、第3火曜 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 ☎ 042-649-6020 【費用】 2回目から参加費200円、 ポールレンタル300円 |
| 介護予防教室 ヨガをベースにしたストレッチ やリズム体操を行います。 ★ 要申し込み | 毎月第1月曜 10:00～11:30 | ケアラーズカフェ わたぼうし | 高齢者あんしん相談センター子安 ☎042-649-6020 【対象】 子安圏域(※)在住の方 ※ 台町1丁目、子安町1～4丁目、寺町、 天神町、南新町、万町、上野町、緑町 |
| 青空体操@小宮公園 小宮公園で、理学療法士の 指導のもと体操を行います。 体操後、公園内を散策します。 | 毎月第2木曜 10～11時 ※ 8月・1月は休み ※ 雨天中止 | 小宮公園 サービスセンター前 | 高齢者あんしん相談センター中野 ☎ 042-620-0860 高齢者あんしん相談センター大和田 ☎ 042-649-3280 高齢者あんしん相談センター石川 ☎ 042-631-0071 【対象】 65歳以上で自分で通うことができる方 |
| 市民いきいき リフレッシュ体操 ストレッチ・リズム体操・ 筋力トレーニングを行います ★ 有料 ◎申し込み不要・当日先着順 ◎定員40名 浅川市民センター実施回のみ 30名。定員に達した場合、 入場を制限する場合があります。 | 10/31(火)、12/1(金) 10～11時 | 浅川市民センター 体育室 | 八王子市役所 スポーツ振興課 ☎:042-620-7457 ☎:042-626-8554 【対象】 18歳以上で、市内在住・在勤の方 (医師等からの運動制限の指示のない方) 【持ち物】 運動できる服装 室内用シューズ 飲み物 タオル バスタオル又はストレッチマット ※ 室内用シューズがない場合、安全に 配慮し参加をご遠慮いただきます。 【費用】 200円(1回) |
| | 11/7(火) 10～11時 | 元八王子市民センター 体育室 | |
| | 11/21(火) 10～11時 | 横山南市民センター 体育室 | |
| | 11/2(木)、12/4(月) 10～11時 | 由井市民センター 体育室 | |
| | 10/24(火)、11/28(火)、 12/21(木) 10～11時 | 大和田市民センター 体育室 | |
| | 10/27(金)、11/16(木) 10～11時 | 由木中央市民センター 体育室 | |
| | 10/30(月)、11/20(月)、 12/12(火) 10～11時 | 子安市民センター 体育室 | |
| 11/14(火)、12/26(火) 10～11時 | 台町市民センター 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 保健師・栄養士による 生活習慣病の 予防・改善の個別相談 (1人50分程度) ★ 要申し込み | 毎月1～20日 9:30～15:30 | 大横保健福祉センター 東浅川保健福祉センター 南大沢保健福祉センター | ☎ 042-625-9200 ☎ 042-667-1331 ☎ 042-679-2205 |
| 歯の健康相談 歯科衛生士による個別相 談、歯みがき指導など (1人50分程度、健診や 治療は行いません) ★ 要申し込み | ①10/26(木)、②12/20(水) 9:30～15:30 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 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 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 「歯周病とインプラントについて知ろう」 ★要申し込み | ①11/29(水)、②1/25(木) 13:30~15:00 ①は11/2、②は1/4から申込可 | 大横保健福祉センター ☎ 042-625-9200 |
| 歯科健康講座 「誤嚥性肺炎予防教室」 ★要申し込み | ①10/27(金)、②11/20(月)、③11/22(水)、 ④12/5(火)、⑤12/21(木)、⑥1/17(水)、 ⑦1/26(金) 10:00~11:30 ②は11/1、③④は11/15、⑤は12/15、 ⑥は1/4、⑦は1/15から申込可 | 東浅川保健福祉センター ☎ 042-667-1331 |
| 歯科健康講座 「歯周病とインプラントについて知ろう」 ★要申し込み | ①11/7(火)、②1/23(火) 13:30~15:00 ②は1/4から申込可 | 南大沢保健福祉センター ☎ 042-679-2205 |
| からだチェック 体組成測定や血管年齢測定など | 11/7(火)、12/5(火)、1/23(火) 10:30~11:30 | 南大沢保健福祉センター ☎ 042-679-2205 |
| とこてく保健室 身長・体重・血圧・握力などの測定や 薬剤師・看護師・管理栄養士による相談会 場所:たなべ薬局 | 毎月第4金曜 10~12時 | 高齢者あんしん相談センター石川 ☎ 042-631-0071 【対象】石川圏域(※)にお住まいの方 ※ 高倉町、石川町、宇津木町、平町、 小宮町、久保山町1丁目~2丁目、 大谷町(1~13番地、35番地、54 番地、59番地、92~815番地、 817~832番地、871~1108 番地)、丸山町 |
| 出張とこてく保健室@小宮町 各種測定・専門職による相談会・ 福祉用具体験会 場所:小宮会館 | 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 スマートフォンの使い方や操作方法 に関する疑問や不安の解消のため、 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) 14:00~16:30 | 高齢者あんしん相談センター 長房 | 申し込み不要 (当日先着順) 【対象】60歳以上の都民 |
| | 毎週火・水・木(祝日除く) 13~15時 | シルバーふらっと相談室 館ヶ丘 | |
| | 毎週水・木・金(祝日除く) 13~16時 | 高齢者あんしん相談センター 由井 | |
| スマートフォンに関する 相談及び交流の場 スマートフォンの使い方や操作方法 に関する相談を通して、参加者同士 での交流や、アプリを使用したプロ グラム(一部会場のみ)を通して、ス マートフォンについて学ぶ場を開催 します。 | 毎週金(祝日除く) 13:30~16:30 | トミンハイム南大沢東コミュ ニティサロン(南大沢3丁目) | 高齢者のQOL向上の ためのデジタル活用 支援事業事務局 ☎03-6386-5470 ☎03-5249-3558 |
| | 毎週月または火(祝日除く) 9~12時 | シルバーふらっと相談室 松が谷 | |
| | 毎週木 (祝日除く 11/22のみ水) 13~15時 | シルバーふらっと相談室 長房 | |
| スマホ教室 | 毎月2回 10:00~11:30 又は13:00~14:30 | 大和田市民センター | 高齢者あんしん相談 センター大和田 ☎ 042-649-3280 |
| シニアのための超・超初級 スマホ使い方講座 | 隔月 火曜日 13:30~14:30 | Yottette | 高齢者あんしん相談 センター子安 ☎ 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 体験・測定・相談・講座などの 介護予防イベント | 11/17(金) 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 南大沢 ☎:042-678-1880 ☎:042-678-1889 |
| 美容教室 美容についての講座や体験イベント ★要申し込み | 毎月第3金曜 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 大和田 ☎ 042-649-3280 |
| 介護者の会(大和田ケアメン) 現在介護している方、以前介護を していた方で気軽にお話しています。 ★要申し込み | 3か月に1回程度 日程・詳細は 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 大和田 ☎ 042-649-3280 【対象】男性の介護者の方 |
| えむカフェ 【費用】100円 | 毎月第3火曜 10～12時 | (株)ムラタ 元八王子サービス ステーション | |
| Yカフェ 【費用】100円 | 毎月第2木曜 10～12時 | 昭和建設 | ★内容・詳細はお問い合わせ ください |
| おやし食堂 【費用】300円 | 毎月第4土曜 12～13時 | 市営泉町住宅 自治会集会所 | 高齢者あんしん相談センター もとはち南 ☎ 042-673-6241 |
| もとはちカフェ | 毎月第2土曜 13:30～15:30 | 高齢者あんしん相談センター もとはち南 | |
| ダンボールコンポスト講習会 ダンボール箱に基材と生ごみを 入れて作りたい肥づくりの講習会 ★要申し込み | 毎月1～2回程度 ※日程・詳細は、八王子市HPから 「ダンボールコンポスト講習会」で 検索するか、右のQRコードから。 |  | 八王子市環境学習室 (エコひろば) ☎ 042-656-3054 ☎ 042-631-9422 |

60歳からの健康習慣ポイントてくポ^P



ご紹介したものの以外でも、
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