# まだまだ楽しいイベントや集いの場がいっぱい

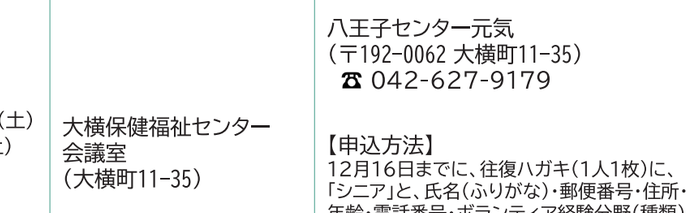
| イベント名 | 日時 | 場所 | 申込み・問合せ先等 |
|---|---|---|---|
| いきいきフェスタ<br>介護予防に関する体験、測定、相談、講座などのイベント | 11/11(月) 10時～15時 | 南多摩総合ホール<br>(南大沢2-226-4) | 高齢者あんしん相談センター南大沢<br>☎ 042-678-1880 |
| グリーフケア<br>大切な方を亡くされた方や終末期ケアをされている方の交流会<br>**★要申し込み(電話)<br>(先着12名程度)** | 毎月第4月曜日<br>13時～15時 | 中央図書館<br>3階会議室<br>(千人町3-3-6) | 高齢者あんしん相談センター追分<br>☎ 042-686-1713 |
| シニア元気塾<br>コーディネーター養成講座<br>高齢者のボランティア活動を支援する「高齢者活動コーディネーター」の役割やボランティア活動について学びます。<br>**★要申し込み(往復ハガキ)**<br>◎定員50名(抽選)<br>【対象】市内在住60歳以上で、ボランティア活動の経験のある方又は「シニア元気塾ボランティア入門講座」を修了した方 | 1/11(土), 18(土), 25(土)<br>2/1(土), 8(土), 15(土)<br>13時半～16時 | 大横保健福祉センター<br>会議室<br>(大横町11-35) | 八王子センター元気<br>(〒192-0062 大横町11-35)<br>☎ 042-627-9179<br>【申込方法】<br>12月16日までに、往復ハガキ(1人1枚)に、「シニア」と、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・年齢・電話番号・ボランティア経験分野(種類)又は「シニア元気塾ボランティア入門講座」修了の旨を記入し、返信面に宛名を記入し、八王子センター元気へ郵送 |
| ここからSmileフェス<br>「健康・フレイル予防」「伝承」「発見」をコンセプトとする体験型多世代交流イベント | 12/7 (土)<br>※雨天時:12/8(日)<br>10時～15時<br>◎悪天候時は陵南公園のHPで開催の有無を確認ください | 都立陵南公園<br>(長房町1369) | 高齢者あんしん相談センター高尾<br>☎ 042-668-2288<br>高齢者あんしん相談センター元八王子<br>☎ 042-623-1021<br>高齢者あんしん相談センター長房<br>☎ 042-629-2530<br>高齢者あんしん相談センターもとはち南<br>☎ 042-673-6241 |
| スマートフォン相談会<br>◎当日受付(12時45分～)<br>◎先着順16名 | 11/5 (火) 13時～15時 | 館事務所 2階小会議室<br>(館町156) | 高齢者あんしん相談センター館<br>☎ 042-673-6425<br>【対象】市内在住で60歳以上の方 |
| 相続と遺言について<br>**★有料**<br>◎費用200円 | 1/17 (金)<br>13時半～15時 | グリーンヒル寺田商店街<br>おひさま広場<br>(寺田町432) | 高齢者あんしん相談センター館<br>☎ 042-673-6425 |
| 八王子オープンファクトリー2024<br>工場見学やワークショップを通じて、八王子のものづくりを体験できるイベント | 11/23(土), 24(日)<br>10時～16時半<br>(会場により異なります) | 市内各所<br>タカオネ(高尾町2264)<br>※「えきまえテラス」(旭町13-18)にインフォメーションセンターを設置 | 観光課<br>☎ 042-620-7378<br>hachi-of@convention.co.jp<br>詳細はこちらから ▶ |

－60歳からの健康習慣ポイント－

**てくポ** 登録者1万人到達間近！

スマホアプリを使って脳と体の健康づくりを楽しく応援するポイント制度です。

お手持ちのスマホから今すぐ始められます！
ぜひこの機会にご登録を！




**てくポではここでご紹介したイベント以外にも様々なイベント情報を紹介しています。** 詳しくはこちらから ▶


**本パンフレット全般についてのお問合せ**

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





# お出かけ・健康づくり情報

**10/31 ～ 3/31**










健康づくりに役立つ教室や測定会のほか、
八王子市内の様々なイベントをご紹介！

## 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<br>(祝日・休館日除く)<br>9時半～9時45分 | 大横保健福祉センター<br>1階 地域交流スペース<br>(大横町11-35) | 高齢者あんしん相談センター大横<br>☎ 042-634-8666 |
| まいにちラジオ体操 | 毎週月～金<br>(祝日・休館日除く)<br>9時40分～9時50分 | 東浅川保健福祉センター<br>1階 ロビー<br>(東浅川町551-1) | 東浅川保健福祉センター<br>☎ 042-667-1331 |
| 朝のラジオ体操 | 毎週月～土(休館日除く)<br>9時40分～9時45分 | 南大沢保健福祉センター<br>(南大沢2-27フレスコ南大沢公共棟1階) | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205 |
| 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(休館日除く) 10時半～11時 | | |
| シニア健康レクリエーション<br>布ボールゲーム、歌、体操などを椅子に座って行います。 | 11/21(木)、12/12(木)、1/16(木)、2/20(木)、3/13(木) 14時～15時半 | | |
| 青空体操@小宮公園<br>小宮公園で、理学療法士の指導の下、椅子を使った体操を行います。<br>体操後、パークレンジャーによる四季折々の動植物の説明を受けながら公園内を散策します | 毎月第2木曜<br>10～11時半<br>※ 8月・1月は休み<br>※ 雨天中止 | 都立小宮公園<br>サービスセンター前<br>(暁町2-41-6) | 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>【対象】65歳以上で自分で通える方 |

**【本パンフレットのイベント等について】**
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・年末年始を除きますが、講座等によって異なる場合があります。

| イベント名 | 日時 | 場所 | 申込み・問合せ先等 |
|---|---|---|---|
| 長房元気up研究所<br>オンラインで行う体操教室です。<br>◎当日先着順<br>◎定員25名<br>シルバーふらっと相談室長房のみ15名 | 毎週金曜　14時～14時45分<br>☆4つの会場で同時開催しています！<br>◎高齢者あんしん相談センター長房<br>（長房町340-12コピオ長房2階）<br>◎長房西アパート第6集会所<br>◎長房南アパート第2集会所<br>◎シルバーふらっと相談室長房 | | 高齢者あんしん相談センター長房<br>☎ 042-629-2530<br>【対象】<br>65歳以上で、<br>長房町・城山手・並木町在住の方 |
| 笑いの健康体操<br>講師のレクチャーのもとで<br>笑いヨガを行います。<br>◎当日先着順<br>◎定員50名 | 毎月第2・4水曜<br>10時15分～11時15分 | コピオ長房<br>北側テラス<br>（長房町340-12） | 高齢者あんしん相談センター長房<br>☎ 042-629-2530<br>【対象】<br>65歳以上で、<br>長房町・城山手・並木町在住の方 |
| つながる処すまいる<br>オンラインで行う体操教室です。<br>【定員】<br>体操（①②）は各回30名（先着順） | 毎週金曜日<br>（祝日，年末年始除く）<br>①9時半～10時15分<br>（体操）<br>②10時半～11時15分<br>（体操）<br>③11時半～13時半<br>（スペース開放） | トミンハイム南大沢東<br>コミュニティサロン<br>（南大沢3-16-2） | 高齢者あんしん相談センター南大沢<br>☎ 042-678-1880<br>【対象】市内在住の方 |
| 市民いきいきリフレッシュ体操<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>★ 有料<br>◎当日先着順<br>◎定員40名<br>浅川市民センター・北野市民センター実施回のみ30名。<br>◎定員に達した場合、<br>入場を制限する場合があります。 | 11/13（水），12/6（金）<br>10～11時 | 大和田市民センター<br>体育室 | スポーツ振興課<br>☎:042-620-7457<br>:042-626-8554<br>【対象】<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>【持ち物】<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、安全に配慮し参加をご遠慮いただきます。<br>【費用】300円（1回） |
| | 11/18（月），12/11（水）<br>10～11時 | 浅川市民センター<br>体育室 | |
| | 11/20（水），12/13（金）<br>10～11時 | 子安市民センター<br>体育室 | |
| | 11/1（金），11/22（金）<br>12/16（月）10～11時 | 由木中央市民センター<br>体育室 | |
| | 11/6（水），11/26（火）<br>12/17（火）　10～11時 | 由井市民センター<br>体育室 | |
| | 11/7（木），11/28（木）<br>12/19（木）10～11時 | 北野市民センター<br>ホール | |
| | 11/8（金），12/2（月）<br>12/24（火）10～11時 | 台町市民センター<br>体育室 | |
| | 11/12（火），12/5（木）<br>12/25（水）10～11時 | 元八王子市民センター<br>体育室 | |
| フラダンス教室<br>★ 有料<br>★ 要申し込み（電話） | 第3月曜日<br>13時半～15時 | 特別養護老人ホーム<br>青陽園 青陽ホール<br>（川口町1543） | 高齢者あんしん相談センター川口<br>☎ 042-654-5475<br>【対象】在宅高齢者等<br>【費用】30円（行事保険代） |
| 浅川のんびりおさんぽ会<br>浅川近辺で散歩や体操をします。 | 毎月第2・4月曜<br>14時～15時半<br>※雨天中止<br>※祝日の場合は翌日 | 元横山町第二町会館 | 高齢者あんしん相談センター旭町<br>☎ 042-648-8331 |

# 健康について知りたい・相談したい方に

| イベント名 | 日時 | 申込み・問合せ先・会場 |
|---|---|---|
| 健診データ改善相談<br>保健師・管理栄養士による生活習慣病の予防・改善の個別相談<br>（1人50分程度）<br>★要申し込み（電話） | 毎月1～20日<br>9時半～15時半 | 大横保健福祉センター<br>（大横町11-35）<br>☎ 042-625-9200<br>東浅川保健福祉センター<br>（東浅川町551-1）<br>☎ 042-667-1331<br>南大沢保健福祉センター<br>（南大沢2-27フレスコ南大沢公共棟1階）<br>☎ 042-679-2205 |
| 歯の健康相談<br>歯科衛生士による個別相談、歯みがき指導など<br>（1人50分程度、健診や治療は行いません）<br>★要申し込み（電話） | 9時半～15時半<br>日程や詳細はお問合せください。 | |
| 歯科健康講座<br>「お口のケアでアンチエイジング」<br>歯科衛生士による講話、歯みがき指導など<br>（健診や治療は行いません）<br>★要申し込み（電話） | 日程や詳細はお問合せください。 | |
| からだチェック<br>体組成測定や血管年齢測定など | 10/31（木），11/21（木）<br>12/12（木），1/30（木）<br>2/20（木），3/6（木）<br>10時半～11時半 | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205 |
| | 1/16（木）10時～11時 | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205<br>【会場】由井市民センターみなみ野分館 |
| | 12/5（木）10時～11時 | 南大沢保健福祉センター<br>☎ 042-679-2205<br>【会場】由木東市民センター |
| とこてく保健室<br>身長・体重・血圧・握力などの測定や薬剤師・看護師・栄養士による相談会<br>◎出入り自由 | 毎月第4金曜　10時～12時<br>（10/25（金）11/22（金）<br>12/27（金）1/24（金）<br>2/28（金）3/28（金））| 高齢者あんしん相談センター石川<br>☎ 042-631-0071<br>【会場】たなべ薬局（久保山町2-31-3）<br>【対象】概ね65歳以上で、<br>石川圏域※にお住まいの方<br>※ 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 |
| お口のケアと入れ歯のお手入れについて<br>★有料<br>◎費用200円 | 11/15（金）13時半～15時 | 高齢者あんしん相談センター館<br>☎ 042-673-6425<br>【会場】グリーンヒル寺田商店街　おひさま広場<br>（寺田町432） |
| やまゆりサロン<br>「めざせ骨太！食からフレイル予防」<br>★要申し込み（12/9までに電話）<br>◎定員30名（抽選） | 12/16（月）14時～15時半 | 高齢者あんしん相談センター南大沢<br>☎ 042-678-1880<br>【会場】南大沢市民センター 会議室1<br>【対象】市内在住の方 |

## こころの健康相談

「気持ちが落ち込む」「眠れない」「生きるのがつらい」など心のお悩みをひとりで抱えていませんか？

こころの病気に関する悩みや困りごとなど、気軽に相談してください。

【申し込み】
保健対策課
☎042−645−5196

【相談日時】
月曜日～金曜日（年末年始祝日を除く）
9時～16時30分