

# シニアクラブ・サロンの皆様へ

## シニアクラブ・サロンの活動で使える サポート企業提供メニューの ご紹介



民間企業の中には、皆様の暮らしを支えたり楽しみを提供するお店がたくさんあります。

八王子市では介護予防や生活支援に関するサービスを展開する企業を「はちおうじ人生100年サポート企業」として登録し、皆様に知ってもらい、役立ててもらおうと応援しています。



今回、サポート企業に「シニアクラブやサロンの活動で使えるメニューを提供してほしい」と呼びかけ、特別なメニューを作ってもらいました。

メニュー内容については、健康づくり・生きがいに役立つ活動として市役所でも確認しております。

**よって、本紙に掲載されている全てのメニューには年度当初に交付している市の運営補助金を使うことができます。**

民間のプロから、講習や体験を受けてみませんか？

皆さんで民間企業による新しい体験を楽しみ、シニアクラブやサロンの活動の幅を広がることを期待しています。

サポート企業からシニアクラブ・サロンの皆様へのご提供メニュー

内 容	人数	価 格	開 催 場 所・ 出 張 範 囲	問 合 せ 先	備 考
足腰の衰えに不安がある方、自宅や集会所へ出張してトレーニングを行います。楽しい筋力トレーニング・ヨガ・ピラティスをご提供します。その他、健康と運動のセミナーを開催できます。	5 〜 40名	1時間 7,000円 (出張費含む) 30分 4,000円 (出張費含む)	市内全域出張可	出張パーソナル トレーニング響 明神町3-8-17 エクセレント 京王八王子1F ☎042-649-5459 担当:遠藤 一正	
足腰が不安で杖を突いている方でも痛みや転倒の心配をせずに運動ができるゴム免荷式運動器具「スペースワンダー」を使用する運動教室をデイサービスの休業日を活用した毎月第2・第4日曜日に開催します。	5 〜 12名	1回1人 500円	ヒーリングベル めじろ台にて めじろ台2-70-5 カーサバセオ1階 「めじろ台二丁目」 バス停下車すぐ	㈱テクノブレイン 高尾オフィス 高尾町1547-1 ☎090-5455-3695 担当:平舘 花奈	スペースワンダー 運動教室 毎月第2・4日曜日 14時~15時30分 (予約制) 
「スポーツクラブ体験会」 椅子やチューブを用いてできる簡単なトレーニングや腰痛・肩こり予防に効果のあるストレッチや体操について指導します。 また、運動後は温浴施設もご利用いただけます。	5 〜 20名	90分 1人1,100円	コナミスポーツ クラブにて (北野駅南口 徒歩1分)	コナミスポーツ クラブ八王子 打越町2003-2 ☎042-632-5730	お医者様等による運動制限がない方が対象。 実施内容等は相談の上、ご提供いたします。 おひとり様1回まで。 
「レンタルスペース」 テニスコートスタジオのエリア貸しが可能です。 各種発表会や練習会の場としてご利用ください。	5 〜 50名	60分 11,000円			
セミナーの実施 (以下からお選びください) ・足の土台になるアーチ構造について ・睡眠とダイエットの関係について ・美尻と股関節の関係について ・転倒予防について ・腰痛、膝痛予防について ・正しい筋力トレーニングについて	5名 〜 応相談		・メガロス施設 (八王子駅南口 徒歩4分) ・出張(市内全域) ・オンライン をお選びください	メガロス八王子 子安町1-16-11 ☎042-644-5500 担当:支配人	 ※セミナー30分+実技30分予定 ※単発イベント・継続実施可能
元気な身体の基本となる『筋力・柔軟性・バランス』を高めることで元気に生活できる「身体のサポート」やスクールという同じ目的を持って通ってくる方同士の「コミュニティ」「仲間づくり」など、生きがいや健康づくりを楽しむクラスです。		1回 11,000円			 ※単発イベント・継続実施可能
歩く、走る、身体の回転運動など、テニスは全身運動です。 “ボールを打って発散する”など“運動のきっかけ作り”としてテニスが体験できます。	12名 前後		メガロス施設 にて (八王子駅南口 徒歩4分)		 ※単発イベント
様々な運動に対し「ハードルが高い」と思われている方でも、安心してご参加いただけるスイミング。 『水と触れ合い運動効果を感じる』『楽しく健康維持』をテーマに、ウォーターパワー(浮力・水圧・抵抗・水温)を活かした運動効果を存分に感じられる飽きのこないカリキュラム構成です。					 ※単発イベント

内 容	人数	価 格	開 催 場 所・ 出 張 範 囲	問 合 せ 先	備 考
北原版エンディングノート作成サロン。 万が一の病気の際、医療や介護に対する希望書の作成などお手伝いします。参加者には北原オリジナルのライフサポートノートをプレゼント。今後のことを楽しく前向きに考えるためにお気軽に参加ください！	5 〜 10名	5,000円 (出張費含む) /1回1時間	市内全域出張可	北原トータルライフ サポート倶楽部 大和田町1-7-23 ☎042-642-8882 担当:亀田・奥田	
エンディングノートの書き方を教えます。デジタルエンディングノートの使い方を教えます。 今時の葬儀について、セミナーいたします。	5名 〜	・セミナー & 出張費無料 ・エンディング ノートを無料で プレゼント ・デジタルエン ディングノート 利用も無料	市内全域出張可	㈱サン・ライフ ☎042-643-6144 担当:羽田 加代子	
疲れた手を癒すハンドマッサージを自分と家族にしてあげませんか？ 好みのアロマでハンドクリームも作ります。 セミナー内容 ①好みのアロマを選ぶ ②ハンドクリームを作る ③簡単セルフハンドマッサージ ④自宅に戻り家族を癒す	5 〜 7名 前後				
パラフィン(蝋)パックとセルフリンパマッサージセミナー ビタミンやオイル、コラーゲンの入った蝋を使って、手の乾燥を改善し血行を促進します。 リンパマッサージはご自宅で自分でもできるので、日常のケアに役立ちます。		90分 11,000円 (出張費含む)	市内全域出張可	ヴィヴィエ ☎080-3024-7765 担当:タカハシ	
オリジナル簡単アロマオイル作りと足・腕のセルフリンパマッサージを教えます。覚えて帰って、家族でもお互いのマッサージを♪ ハンドマッサージも教えます。	5 〜 10名 前後				
自分に似合う色を探そう！ パーソナルカラー診断セミナー。 自分に似合う色を知ること、顔色がよくなり若々しく見え、明るく、積極的な印象になります。 皆さんでおしゃれを楽しんで明るい毎日を。					
「楽しい毎日になる美容講座」 髪の悩みやお手入れ方法など、分かりやすくご説明させていただきます。 受講人数や内容に関してのお問合せはお気軽に！	5名 〜	1時間 5,000円 (出張費含む)	市内全域出張可	美容室そら 並木町8-15-1F ☎042-668-5004 担当:杉本 剛英	

気になるメニューがあったら、お店にお問い合わせしてみましょう！  
メニューの使い方や注意事項は裏面をご参照ください。

## 【本紙の使い方】

- ①気になるメニューがあったら、問合せ先に電話する。相談でもお気軽にどうぞ。
- ②先方と相談して、希望日や場所について決める。やりたいことがあれば内容についても希望を伝えて相談してみましょう。
- ③開催当日、現地にてお支払い。

※メニューの利用について、市役所に連絡する必要はありません。お店と直接やりとりをお願いします。



## 【シニアクラブが利用する場合の支払いについて】

本紙のメニュー内容については、健康づくりや生きがいづくりの活動として以下の通り、市の補助金を使用できます。※使用上限額はシニアクラブハンドブック記載の額に準じます。

- 企業へのお支払い（お店から領収証をもらうこと）  
時間当たりの講座料金…「講師謝礼」として講師1人当たり 10,000円まで  
1人当たりの金額設定があるもの…「参加費」として会員1人当たり 1,200円まで
- シニアクラブ会員にかかる交通費（公共交通機関を利用する場合は、区間と人数を記載した出金伝票を作成すること）  
会場までの交通費…「交通費」として1人当たり 1,200円まで

## 【サロンが利用する場合の支払いについて】

本紙のメニュー内容については「ふれあい・いきいきサロン活動支援事業補助金」の運営費または見守り加算が使用できます。

## 【注意事項】

※記載されているメニューは、八王子市のシニアクラブとサロン用に提供していただいた特別なメニューです。通常のメニューや料金と異なりますのでご了承ください。

※市の補助金を使用できるのは、シニアクラブやサロンとして利用した場合に限ります。また、上記の補助金使用上限額を超えた場合は、自主財源にてご負担ください。

※掲載されている企業は、「はちおうじ人生100年サポート企業」として八王子市に登録されている企業です。市役所にも各企業のチラシを配架しています。メニュー利用に際し、企業からのサービス案内やチラシ配布がある場合がありますが、継続利用を強制するものではありませんので、ご安心下さい。企業独自の取り組みを皆様に知って頂ければ幸いです。

利用方法や補助金についてのご相談は

八王子市役所 高齢者いきいき課  
シニアクラブ担当：辻（美） サロン担当：松村  
☎042-620-7243

※掲載のメニュー内容や予約については、各企業に直接お問い合わせください。