



シニア



家族を介護している方 一緒に お話ししてみませんか？

家族に認知症等の心配のある方や
介護をしている方が集まって、情報
交換や相談、交流ができる場です。
途中入退室は自由です(予約不要)。

▽ほっとカフェ in 杉の子

日9月9日(水)午前10時～午後1時

所杉の子（中和泉5-9-3）

※食事代有料

問あいとぴあ地域包括支援センター
☎03-5438-3565

（土・日曜日、祝日を
除く午前8時30分～午
後5時30分）



市HP

▽介護をされているご家族のおしゃ べり会

日9月18日(金)午後1時30分～3時
30分

所ふらっとなんぶ

問地域包括支援センターこまえ苑
☎03-3489-2422（土・日曜日、
祝日を除く午前8時30分～午後5
時30分）

▽こまえ正吉苑ケアラーの会

日9月23日(木)午後1時30分～3時

所問地域包括支援センターこまえ正
吉苑☎03-5438-2522

地域包括支援センターこまえ 正吉苑

▽介護予防体操

日9月9日(水)午後1時30分～2時30分

所谷戸橋地区センター

定10人（要予約）

師宮崎正和さん（健康運動指導士）

▽認知症予防体操

日9月18日(金)午後1時30分～2時

30分

所野川地域センター

定10人（要予約）

師小竹弘倫さん（じんだい接骨院）

▽椅子ヨガ体操

日9月25日(金)午後2時30分～3時
30分

所上和泉地域センター

※オンラインでの参加も可

定15人（要予約）

師ゆずりは運動指導員

※各回とも要予約・初めて参加する
方優先

問地域包括支援センターこまえ正
吉苑☎03-5438-2522へ。

クオール薬局で家族介護者の 会を開催します！

日9月17日(木)午後1時30分～3時
30分

所クオール薬局狛江店

対家族に認知症等の心配のある方や
介護をされている方等

対参加者同士で交流をしながら、ゆ
ったり話します。当日は、当事者
の方や介護者サポーターが話を伺
います。また、参加者の話を一緒
に伺うボランティアの方を募集し
ています。

問高齢障がい課高齢者支援係

老人クラブ連合会「健康体操講 習会」～カラダに聴いてみよう！ 手指と足先のケア体操～

日9月18日(金)午前9時30分～11時
（予約不要。会員でない方も参加可）

所上和泉地域センター

師棚島和佳恵さん（フィットネスプ
ランナー）

持飲み物、上履き、タオル、動きや
すい服装

問高齢障がい課高齢者支援係

夜間の介護相談会

日9月18日(金)午後6時～8時

所つどいの場みらい

対認知症の方等を介護する家族

内専門職による個別相談（電話、オ
ンラインでの相談も可）

師梶井文子さん（慈恵医大老年看護
学教授）、市川裕太さん（東京都
認知症介護指導者）

問ケアステーションMIRAI

☎03-6773-9084、市川☎080
-7994-9929

結核検診

日9月24日(木)午後0時30分～1時
（予約不要）

対65歳以上で市内在住の方（勤務先
等で検診の機会がある方を除く）

内一方向からの胸部レントゲン撮影

¥無料（年度につき1回）

※肺がん検診を受診する場合は受け
る必要はありません。

所問健康推進課（あいとぴあセン
ター）☎03-3488-1181

プレ介護者・介護者セミナー 「ひとりで抱え込まない介護 へ」～地域包括支援センター ができること～

日9月29日(火)午後2時～3時30分

所防災センター3階会議室

対市内在住・在学・在勤の方で、介
護に関わっている方、これから関
わるかもしれない方、テーマに関
心のある方

定先着20人（要予約）

師田中麻希子さん(地域包括支援セン
ターこまえ苑主任介護支援専門員)

問問9月24日(木)までに、狛江市介護
支援専門員連絡会事務局（ケア
サポートモア内）☎03-5438-7
270へ。

オーラルフレイルを考えよう！ ～あなたのお口衰えていませ んか～

日10月8日(木)・22日(木)・29日(木)（3
回連続講座）

時午前9時30分～11時30分

所あいとぴあセンター

対65歳以上でむせ、かみにくさ、
口の渇き等の口の衰えが気になる
方、介護をされている方

定先着15人（要予約）

内正しい歯みがきの仕方、楽しい口
の運動等

師長谷川泰さん・島野清二郎さん(歯
科医師)、原眞奈美さん（健康運
動指導士）、大野真理子さん・富
士野喜美子さん・刑部操さん（歯
科衛生士）

持筆記用具、タオル、飲み物、使っ
ている歯ブラシ、補助用具等

問問9月30日(水)まで

に、専用フォームま
たは電話で高齢障が
い課高齢者支援係へ。



専用フォーム

男性のための65歳からの健康 づくり

日10月15日(木)・22日(木)・29日(木)、
11月5日(木)（全4回）

時午後2時～3時

対65歳以上で市内在住の男性

定先着18人（要予約）

内専門職から健康寿命を延ばすため
のポイントを学びます。毎回、講
義と実践（体操等）を行います。

師多摩川病院職員(理学療法士)、他

持飲み物、タオル、動きやすい服装

所問問9月30日(水)までに、あいとぴ
あ地域包括支援センター☎03-5
438-3565へ。

9月23日は「手話の日」です



手話に関する施策の推進に関する法
律が令和7年6月25日に施行され、9
月23日が「手話の日」と定められま
した。

手話は、独自の文法を有する言語で
す。市では、手話を学ぶ講座の実施や、
市役所・市内公共施設の窓口、学校、
保育所等で、遠隔手話通訳や文字チ
ャットが利用できます。聞こえない方
や聞こえづらい方は、ぜひご利用く
ださい。

▽展示（市役所2階ロビー）

日9月7日(月)～25日(金)

内手話の日や手話言語の国際デーに
関する展示

▽「手話言語をブルーライトで輝かせ よう」市民・地域・社会をひとつに チャレンジプロジェクト2026（市 役所市民ひろば）

日9月30日(水)まで

内ブルーライトの装飾

問高齢障がい課障がい者支援係

手話通訳者全国統一試験対策講座



日10月8日(木)～11月19日(木)の木曜日（全7回）

時午後2時～4時

所あいとぴあセンター

対市内在住・在学・在勤の方で令和8年度手話通訳者全国統
一試験を受験する方

定15人程度（多数抽選）

内手話通訳者全国統一試験の合格に向けた手話通訳技術の学習

¥700円（資料代）

所問問9月27日(日)までに、専用フォームで狛江市
社会福祉協議会☎03-3488-0294へ。



専用フォーム

アクティブシニアサポーター（高齢者の運動推進員）養成講座

日9月29日(火)～12月22日(火)の火曜日（全12回）

※初回は説明会のため、必ずご出席ください。

時午後2時～3時30分

所あいとぴあセンター、西河原公園、他

対40歳以上で市内在住または在勤の方

定先着20人（要予約）

内有償ボランティアとして活動するための運動や指導の方法の学習

師健康運動指導士

持動きやすい服装、飲み物、タオル

問問9月18日(金)までに、専用フォームまたは電話で高齢障がい課高齢者支援係へ。



専用フォーム

おたのしみスローショッピングに参加しませんか

日9月29日(火)午前10時～午後0時30分

集合ふらっとなんぶ

行き先イトーヨーカドー国領店

対75歳以上で市内在住の方で1人での買い物に
不安がある、自身で来所できる方（買い物以
外の参加はご遠慮ください）

定先着5人（要予約）

内ボランティアと一緒に買い物やフードコートで楽しく過ご
しましょう。

問問電話で狛江市社会福祉協議会☎03-3488-0294へ。

