



住み慣れた地域で安心して生活を

身近な相談の場

おとしより相談センター



凡例
※費用の記載がないものは無料
①お問い合わせ(申込)先
②HPホームページ
③Eメールアドレス

おとしより相談センターでは、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・認知症地域支援推進員などの専門職員が高齢者に関わるさまざまな相談をお受けし、支援しています。また、在宅療養支援として、退院後の自宅での療養生活をスムーズに始められるよう、医療機関などと連携して支援します。ご家族の介護、1人暮らしの不安、介護保険などについてお気軽にご相談ください。

相談日時

毎週月～土曜日(祝日、休日および年末年始を除く)

午前9時～午後6時

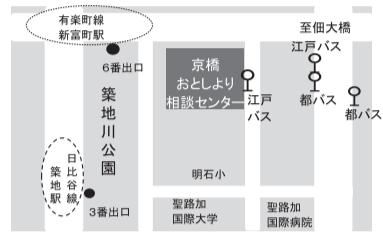
◎緊急の場合は相談日時にかかわらずご連絡いただけます。

相談・支援内容

- ・高齢者のさまざまな相談・支援
- ・権利擁護(虐待や認知症の方に関すること)
- ・認知症の早期発見・早期診断に向

京橋おとしより相談センター

〒104-0044
中央区明石町1-6
リハポート明石等複合施設1階
☎(3545)1107
FAX(3545)1108



- けた相談・支援
- ・在宅療養の支援
- ・救急医療情報キットおよび見守りキーホルダーの配布
- ・介護予防ケアマネジメント
- ・介護支援専門員の支援
- ◎詳しくはお近くのおとしより相談センターにお問い合わせください。

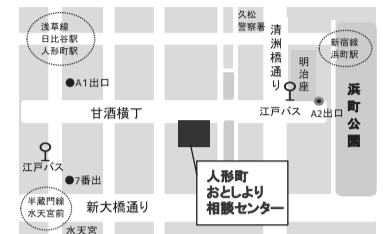
日本橋おとしより相談センター

〒103-0001
中央区日本橋小伝馬町5-1
十思スクエア1階
☎(3665)3547
FAX(3665)3548



人形町おとしより相談センター

〒103-0013
中央区日本橋人形町2-32-4
日本橋医師会人形町ビル1階
☎(5847)5580
FAX(3665)6666



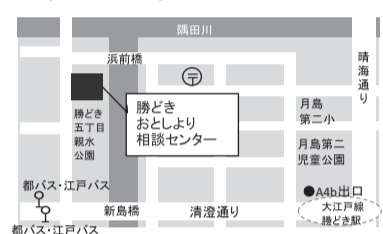
月島おとしより相談センター

〒104-0052
中央区月島4-1-1
月島区民センター1階
☎(3531)1005
FAX(3531)9198



勝どきおとしより相談センター

〒104-0054
中央区勝どき5-1-17
勝どきザ・リバーフロント1階
☎(6228)2205
FAX(5548)1771



★ ★ ★ はつらつ健康教室 ★ ★ ★

毎週月曜日午後コース

[時間] 午後1時30分～4時
会場 浜町高齢者トレーニングルーム
定員 15人

毎週火曜日午前コース

[時間] 午前9時30分～正午
会場 いきいき桜川
定員 10人

毎週土曜日午前コース

[時間] 午前9時30分～正午
会場 シニアセンター
定員 15人

毎週水曜日午後コース

[時間] 午後1時30分～4時
会場 ケアプラザあいおい
定員 15人

毎週木曜日午前コース

[時間] 午前9時30分～正午
会場 浜町高齢者トレーニングルーム
定員 15人

毎週木曜日午後コース

[時間] 午後1時30分～4時
会場 いきいき桜川
定員 10人

共通

対象 区内在住で、運動機能などの生

活機能が低下している65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

◎おとしより相談センターのケアマネジメントにより、教室の受講が望ましいかどうかを個別に判断します。

内容

問診、血圧測定実施後、体操や口腔ケア、栄養改善の講座などを行い、生活機能の改善・向上を目指します。運動指導員の指導の下、受講者の状態に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方でも安心して受講できます。

申し込み方法

お近くのおとしより相談センターへご相談の上申し込む。

◎定員が空き次第随時ご案内します。

◎受講は年間1回限りです。

◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。

☎上に記載している各おとしより相談センターへお問い合わせください

7月からのさわやか健康教室

毎週月曜日午前コース

日時 7月3日～9月25日の毎週月曜日(9月18日を除く、全12回)
午前9時30分～正午
◎最長6カ月まで継続可

会場 浜町高齢者トレーニングルーム

毎週火曜日午後コース

日時 7月4日～9月26日の毎週火曜日(8月8日を除く、全12回)
午後1時30分～4時
◎最長6カ月まで継続可

会場 ケアプラザあいおい

共通

対象 区内在住で、運動機能などの生活機能が低下していない60歳以上の健康な方(要介護・要支援認定を受けている方を除く)

◎生活機能の低下は、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に判定します。

内容

問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングや、口腔ケア・栄養改善

のミニ講座を行います。運動指導員の指導の下、受講者の状態に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方でも安心して受講できます。

定員 各12人(抽選)

申し込み方法

5月19日(消印有効)までに申込書などの書類を記入し、区役所4階高齢者福祉課に郵送または持参する。
◎申込書などの書類一式は、☎に電話で連絡された方に郵送します。また、いきいき館(敬老館)やシニアセンター、おとしより相談センターなどの施設で配布している他、区HPからダウンロードできます。

◎「基本チェックリスト」も申込書などの書類に含まれています。

◎過去にさわやか健康教室を受講された方は申し込みできません。

◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。

☎〒104-8404
中央区築地1-1-1
高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716

就学相談

～お子さんの発達課題に応じた就学先をご提案します～

お子さんの言葉や身体などの発達の状態や特性に応じて適切な教育が受けられる就学先と一緒に相談します。

対象

- ・令和6年4月から小学校1年生になるお子さん
- ・令和6年4月から中学校1年生になるお子さん

◎お子さんの発達の特性や状態から就学先の相談を希望している方が対象。

◎現在、小・中学校に在籍しているお子さんの転学相談は随時承ります。

申し込み方法

5月11日(木)から教育センター4

階教育支援係に直接、または電話で申し込む。

[申し込み期限]

・都立特別支援学校・特別支援学級への就学を希望、検討される方
7月31日(月)

・特別支援教室・通級指導学級の利用を希望、検討される方
9月29日(金)

◎申し込み後、改めて相談日をお知らせします。

◎期日を過ぎてからの申し込みにつ

いては、☎までご相談ください。

就学相談説明会

就学相談の進め方や本区の特別支援教育についてご説明します。当日、直接会場へお越しください。

☎5月11日(木)

午前10時

☎教育センター5階視聴覚ホール

◎説明会終了後に会場申し込みを受け付けます。

☎教育センター教育支援係

☎(3546)5632