

粹トレに取り組もう!

「中央粋なまちトレーニング(略称:粋トレ)」とは体力・免疫力のアップを目指す中央区オリジナルの介護予防プログラム。ご自宅などで継続して取り組みましょう。



粋トレ動画 (区HP)

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係
(3546)5716
✉kofuku_02@city.chuo.lg.jp

楽しく健康づくり! 粋トレ教室

京橋コース

日時 12月7日(木)、令和6年2月8日(木)
全2回 午後2時~3時30分
会場 本の森ちゅうおう多目的ホール

勝どきコース

日時 12月15日(金)、令和6年2月16日(金)
全2回 午後2時~3時30分
会場 トヨタ中央勝どき店ショールーム
(勝どき2-17-10)

共通

対象 区内在住で60歳以上の要介護・要支援認

定を受けていない方で2日間とも参加できる方
◎YouTubeやDVDの再生環境が必要
内容 初回は、「粋トレ」を継続して行った際の効果などを、専門的な視点で紹介し、実際に「粋トレ」を体験します。自宅でも継続して「粋トレ」に取り組み、2カ月後の体力測定で効果を体感しましょう。
◎参加した方には粋トレのDVDをお渡しします。
定員 各コース15人(抽選)
申し込み方法 10月31日までに電話またはEメールに①氏名②生年月日③住所④連絡先⑤希望するコース⑥DVDの再生可否の他、「粋トレ教室」参加希望と記入して区へ申し込む。

対象 区内在住のおおむね60歳以上の方
内容 申し込んだ方に①粋トレのDVD②パンフレット③チャレンジカード兼アンケートをお送りします。自宅などで粋トレに取り組み、チャレンジカードが埋まりましたら、区へ返送ください。チャレンジカードを全て埋めた方に「粋トレ手ぬぐい2023」を差し上げます。
◎チャレンジカードが埋まらない場合も、返送をお願い

申し込み方法 10月13日~11月16日に電話またはEメールに①氏名②生年月日③送付先住所④連絡先その他、「自宅で粋トレ!」参加希望と記入して区へ申し込む。
定員 75人(先着順)
申し込み方法 10月13日~11月16日に電話またはEメールに①氏名②生年月日③送付先住所④連絡先その他、「自宅で粋トレ!」参加希望と記入して区へ申し込む。

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

いきいき館(敬老館)まつり

いきいき桜川(桜川敬老館)

日時 10月29日(日)
①午後2時開演
②午後3時10分開演
会場 いきいき桜川屋内ホール
内容 「TAKEBANジャズライブ」カルテットによるジャズライブ
定員 各回50人(先着順)
申し込み方法 10月15日から館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日時 11月4日(土)
午後1時開演(12時30分開場)
会場 いきいき浜町大広間
内容 社交ダンス鑑賞会・体験会
定員 40人(先着順)
申し込み方法 10月13日から館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。



いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日時 11月5日(日)
①午前10時~
②午後1時30分~
会場 いきいき勝どき大広間
対象 どなたでも
内容 紙芝居「壽ちんどん宣伝社ことぶき★」
懐かしい昭和を感じる紙芝居、お子さん連れ大歓迎。
定員 各回60人(先着順)
申し込み方法 当日館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。

桜川・浜町共通

対象 60歳以上の区内在住者
◎利用の際は登録が必要です。初めての方は、保険証などを持参し各いきいき館で手続きをしてください。
☎いきいき桜川(桜川敬老館) (3553)0030
☎いきいき浜町(浜町敬老館) (3669)3385
☎いきいき勝どき(勝どき敬老館) (3531)3258

いきいき館(敬老館) オータムコンサート

いきいき桜川(桜川敬老館)

日時 11月4日(土)
午後3時開演
会場 いきいき桜川屋内ホール
内容 「アートはるみハーモニカクラブ演奏会」
懐かしいハーモニカによる演奏
定員 40人(先着順)
申し込み方法 10月20日から館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日時 11月26日(日)
午後2時開演(1時30分開場)
会場 いきいき浜町大広間
内容 「マンドリン演奏会」
定員 50人(先着順)
申し込み方法 11月1日から館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日時 11月5日(日)
①午前11時~
②午後2時30分~
会場 いきいき勝どき大広間
内容 ピアノとボーカルの女性ユニットによるライブ
定員 事前募集 各回30人(先着順)
当日 各回30人(先着順)
申し込み方法 館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。

共通

対象 60歳以上の区内在住者(勝どきの当日受け付けのみどなたでも可)
◎利用の際は登録が必要です。初めての方は、保険証などを持参し各いきいき館で手続きをしてください。
☎いきいき桜川(桜川敬老館) (3553)0030
☎いきいき浜町(浜町敬老館) (3669)3385
☎いきいき勝どき(勝どき敬老館) (3531)3258

高齢者緊急通報システム

~サービスのご案内と説明会の開催~

高齢者緊急通報システムとは

65歳以上の高齢者の安全を確保するため、ご自宅に緊急通報機器を設置し、24時間365日体制で次のサービスを実施しています。
・緊急時にボタンを押すと、区が委託する事業者へ通報され、警備会社の現場派遣員と消防署の救急隊が救助活動を行います。
・受信センターで健康に関する相談などにも対応します。
◎固定電話の有無にかかわらず高齢者緊急通報システムを利用可能

対象

区内在住で65歳以上の1人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方
◎日中独居の方なども対象です。
◎身体の状態にかかわらず利用可能
費用
・固定電話回線型式 月額450円(非課税世帯の方・生活保護の方などは無料)
・無線型式 月額900円(非課税世帯の方は450円・生活保護の方などは無料)
・火災センサー・見守りセンサー(希

望者のみ)
各月額50円(非課税世帯の方などは無料)
◎無線型式の場合は内蔵のLTE回線を利用するため固定電話回線が不要

利用説明会

日時 11月24日(金)
午前10時~11時30分
会場 区役所8階大会議室
対象 緊急通報システムを利用している方、利用を検討している方など
内容 「機器の使い方が分からない」「1

人で暮らす家族が高齢で心配」という方を対象に、緊急通報システムの仕組みや、機器の操作方法などを実演映像も織り交ぜて分かりやすく解説。

定員

60人(先着順)
申し込み方法 10月16日~11月20日に電話で区へ。
◎説明会当日は緊急通報システムの申し込みができません。詳しくは区HPをご覧ください。

☎高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546)5355



区HP