

# 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