

★ さわやか健康教室 はつらつ健康教室 ★

凡例
☎お問い合わせ(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

毎週火曜日午後コース

日時 令和6年1月9日～3月26日の
毎週火曜日(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

毎週金曜日午前コース

日時 令和6年1月5日～3月29日の
毎週金曜日(全12回/2月23日を除く)

午前9時30分～正午
◎最長6カ月まで継続可
会場 いきいき桜川

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 毎週火曜日午後コース 12人
毎週金曜日午前コース 10人

◎いずれも抽選

申し込み方法

11月17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。

◎申込書などの書類一式は、☎に連絡した方に郵送します。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、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。

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716



☎区HP

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

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

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。

◎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。

- ☎京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107
- 日本橋おとしより相談センター ☎(3665)3547
- 人形町おとしより相談センター ☎(5847)5580
- 月島おとしより相談センター ☎(3531)1005
- 勝どきおとしより相談センター ☎(6228)2205

「東京都シルバーパスのご案内 (10月～3月新規購入者)」

満70歳以上の都民の方は、都バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー、都電、都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。有効期間は発行日から令和6年9月30日までです。

購入方法

満70歳になる月の初日から、馬喰横山駅、東京駅、門前仲町駅、浅草橋駅などにあるシルバーパス発行窓口で手続きができます。

費用

- ①住民税が課税の方(③を除く) 20,510円(4月以降申請の場合は10,255円)
- ②住民税が非課税の方 1,000円
- ③住民税が課税の方で、税法上の合計所得金額(※)135万円以下の方(経過措置) 1,000円

必要書類

- ・共通 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ・②に当てはまる方 住民税が非課税であることを確認できるもの
- ・③に当てはまる方 税法上の合計所得金額(※)が135万円以下であることを確認できるもの

(※)長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除が適用される場合は、合計所得から特別控除額を控除した額を用いる。

必要書類など詳しくは、HPをご覧くださいか、☎へお問い合わせください。

☎(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話

☎(5308)6950
(土・日曜日、祝日・休日を除く、午前9時～午後5時)



▲(一社) 東京バス協会HP

いつまでもいきいき元気! 「はつらつ健康教室」 体験講座

対象

区内在住で、転倒の不安がある、疲れやすい、外出が減ったなどの現状の改善に興味のある65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

内容

現在実施中の「はつらつ健康教室」の一部を体験します(椅子に座ってできる体操、頭の体操など)。



京橋コース

日時 11月29日(水)
午後1時～2時30分
会場 いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

持ち物

室内用靴

定員

12人(先着順)

申し込み方法

11月4日～27日に電話で☎へ(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。

☎京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107

月島コース

日時 11月27日(月)
午後2時～3時30分
会場 シニアセンター1階セミナー室

定員

20人(先着順)

申し込み方法

11月4日～24日に電話で☎へ(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。

☎月島おとしより相談センター
☎(3531)1005