

はつらつ健康教室

コース	時間	場所
毎週月曜日	午後 午後1時30分～4時	浜町高齢者トレーニングルーム
毎週火曜日	午前 午前9時30分～正午	いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム
	午後 午後1時30分～4時	マイホームはるみ多目的ルーム
毎週水曜日	午後 午後1時30分～4時	相生の里ケアプラザあいおい
毎週木曜日	午前 午前9時30分～正午	浜町高齢者トレーニングルーム
	午後 午後1時30分～4時	いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

共通

対区内在住かつ65歳以上で、運動機能などの生活機能が低下している方(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ます。運動指導員が受講者の状態に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方でも安心です。

◎各コースとも、3カ月間で全12回開催します。

◎受講は年間1回限りです。

定各コース15人

甲お近くのおとしより相談センターへ相談の上、申し込む。

日本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

晴海おとしより相談センター

☎(5547)4871



「はつらつ健康教室」体験講座に参加してみませんか?

対区内在住かつ65歳以上で、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方(要介護1～5の方を除く)

内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5月27日(水)

午後1時15分～2時15分

場いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

定12人(先着順)

申5月8日～25日に電話で問入。

問京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

(月～土曜日の午前9時～午後6時)

日本橋コース

日6月10日(水)

午後1時15分～2時45分

場人形町区民館1・2号室

定30人(先着順)

申5月8日～30日に電話で問入。

問人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

(月～土曜日の午前9時～午後6時)



詳しくは区HPへ

さわやか健康教室

コース	日時	場所
毎週月曜日	午前 7月6日～9月28日の毎週月曜日(8月10日を除く全12回) 午前9時30分～正午	浜町高齢者トレーニングルーム
毎週火曜日	午後 7月7日～9月29日の毎週火曜日(8月11日を除く全12回) 午後1時30分～4時	ケアプラザあいおい(1階ケアプラザ)

共通

対区内在住かつ60歳以上で、運動機能などの生活機能が低下していない方(要介護・要支援認定を受けていない方で、介助なしで運動会場までの往復が可能の方)

◎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

内問診、血圧測定実施後、高齢者向けのマシントレーニングや、口腔ケア・栄養改善のミニ講座を行います。運動指導員が、受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方でも安心です。

◎最長6カ月まで継続可

定毎週月曜日午前コース：12人(抽選)

毎週火曜日午後コース：12人(抽選)

日5月22日(消印有効)までに申込書などの書類を記入し、郵送または直接問入。

◎申込書などの書類一式は、問に電話した方へ郵送します。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で配布している他、HPからダウンロードできます。

◎過去にさわやか健康教室を受講した方は申し込みません。

問高齢者福祉課高齢者活動支援係

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5716



詳しくは区HPへ

9月までの新規購入

東京都シルバーパスのご案内

満70歳以上の都民は、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 発行日～9月30日

購入方法

満70歳になる月の初日から、都営バス・都営地下鉄定期券発売所で購入する。

必要書類

[共通] 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(マイ

費用

別表

対象者	費用
①令和8年度住民税が「課税」の方のうち③に当てはまらない方	6,000円(※1)
②令和8年度住民税が「非課税」の方	1,000円
③令和8年度住民税が「課税」であるが、令和7年の税法上の合計所得金額(※2)が135万円以下の方	

(※1)令和7年10月以降については、制度見直しまでの措置として利用者負担の軽減を行っています。

(※2)不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和7年度分)がある場合は控除します。

該当する場合は、必要書類が異なる場合があります。



ナンバーカード、運転免許証など)

[別表②、③に当てはまる方(次のいずれか1点)]

- ア 介護保険料納入通知書 所得段階区分欄が1～6のもの
- イ 住民税課税(非課税)証明書 前年の合計所得金額が135万円以下のもの
- ウ 生活保護受給者証明書(生活扶助) 令和8年4月以降発行のもの

◎アの再発行はできません。お手元がない方はイを取得してください。

◎イは区役所税務課および各特別出張所で発行できます。

問(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話

☎(5308)6950

(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)