

# いきいき館(敬老館)秋の事業案内

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、別表のとおりさまざまな講座を開催しています。

**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、健康保険証などを持参しいきいき館で手続きをしてください。  
◎登録の際には緊急連絡先をお聞きます。  
**費用**  
無料

**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

館名	講座名	日時		定員
いきいき桜川(桜川敬老館)	桜川体操サークル	第2・4月曜日	午前9時30分~11時	10人程度
	工作くらぶ(※)	最終土曜日	①午前10時30分~正午 ②午後2時~3時30分	各12人程度
	カーレットを楽しもう	第1・3水曜日	午前10時半~正午	
	盆踊り講習会(※)	第3日曜日	①午後1時~1時40分 ②午後2時~2時40分	各15人程度
	楽しく脳トレ	第1・3月曜日	午後3時15分~4時	
	健康づくり講座	第4水曜日	午後3時~4時	
	シャチの歌ってすこやか体操(※)	①第2月曜日②第4月曜日	午前10時半~11時半 午後1時~2時	各18人程度
	チェアロビ元気体操(※)	①第2火曜日②第4火曜日	午後2時~2時45分	
	いきいき運動(※)	①第1水曜日②第3水曜日	午後1時~2時	
	健康タオル体操(※)	第3火曜日	午前10時30分~11時30分	
いきいき浜町(浜町敬老館)	チェアロビ元気体操①・②(※)	①第1木曜日 ②第3木曜日	午前10時~11時	各15人
	粋トレ&脳トレ体操①・②(※)	①第2金曜日②第4金曜日	午前10時~11時	
	ボクシングエクササイズ & ストレッチ①・②(※)	①第2火曜日②第4火曜日	午前10時30分~11時30分	
	フラダンス講習会①・②(※)	①第2月曜日②第4月曜日	午後1時~2時30分	
	気功①・②(※)	①第1水曜日 ②第3水曜日	午後1時30分~2時30分	
	歴史への招待①・②・③(※)	①・②第1・3金曜日 ③第2・4金曜日	①午後0時30分~2時 ②午後3時~4時30分 ③午後0時30分~2時	各12人
	初心者社交ダンス(※)	第3月曜日	午後1時30分~2時30分	
	浮世絵・江戸文化教室(※)	第1金曜日	午前10時30分~11時30分	
	心と身体の体操~朗読~(※)	第2・3土曜日	午前10時30分~11時30分	
	健康長寿講座(※)	第4土曜日	午前10時30分~正午	
	薬剤師による講座(※)	第1土曜日	午前11時~正午	
	終活講座(※)	第2木曜日	午後2時~3時	
	手話講座(※)	第1・3月曜日	午前11時10分~正午	
いきいき勝どき(勝どき敬老館)	初心者囲碁教室(※)	第1・3金曜日	午前10時~正午	各10人
	フラダンス教室(※)	第1・3土曜日	午前10時30分~11時30分 午後1時30分~2時30分	
	星のソムリエ(※)	第2・4水曜日	午前11時~正午	
	おもてなしイングリッシュ(※)	第2木曜日	午前10時~正午	各6人
	いきいき句会(※)	第2・4土曜日	①午前9時30分~10時30分 ②午前10時40分~11時40分	
	楽しく、ポッチャ!(※)			

◎(※)は事前に申し込みが必要な講座ですので、各いきいき館にお申し込みください。それ以外の講座は当日、先着順で受け付けを行います。  
◎講座についての詳細は、各いきいき館にお問い合わせください。

## 家具類転倒防止器具の取り付け



**対象**  
区内在住で、次の①~⑦のいずれかに該当する方  
・高齢の方  
①65歳以上で要介護2以上の寝たきりの方  
②65歳以上の1人暮らしの方  
③65歳以上の方を含む60歳以上の方だけで構成される世帯の方  
④家族が就労、就学などで日中などに不在となり、②または③と同様の状態となる方  
・障害のある方(上記高齢の方の対

**象とならない方のみ対象)**  
⑤身体障害者手帳を所持する視覚障害者、4級以上の肢体不自由者が属する世帯  
⑥愛の手帳3度以上を所持する知的障害者が属する世帯  
⑦精神障害者保健福祉手帳2級以上を所持する方が属する世帯  
◎申請は1世帯1回限りです。過去にサービスを受けた方や同じ世帯の方がサービスを受けている場合は申請できません。  
◎器具のみの助成、ご自身で購入さ

れた器具の取り付けは、このサービスの対象外です。

**内容**  
区が委託した専門業者がご自宅に伺い、申請者が取り付けを希望する家具および取り付け可能な電化製品(楽器類を除く)に最適な器具を選定し、器具の購入・設置を行います。  
**費用**  
器具代(4個まで)、事前調査費および取り付け費の1割を負担します。  
◎住民税非課税世帯の方や障害者で対象となる方(⑤~⑦)は無料です。  
◎補助は器具4個までで、5個目以上は器具代を全額自己負担することで取り付けることができます。

**申し込み方法**  
・高齢の方(①~④に該当)  
区役所4階高齢者福祉課、おとしより相談センターで申請書に記入して申し込む。  
・障害のある方(⑤~⑦に該当)  
区役所4階障害者福祉課で申請書に記入して申し込む。  
◎郵送による申し込みも受け付けています。詳しくはお問い合わせください。  
**問**・高齢の方  
高齢者福祉課高齢者福祉係  
☎(3546)5354  
・障害のある方  
障害者福祉課障害者福祉係  
☎(3546)5389

## 高年齢者無料職業紹介所 シルバーク中央のご案内

「シルバーク中央」は、おおむね55歳以上の方の求職活動と、事業主の方の求人活動をお手伝いする高年齢者無料職業紹介所です。  
**仕事をお探しの方へ**  
「シルバーク中央」では、独自に開拓した求人やハローワーク、(公財)東京しごと財団などと連携した

求人など、パートタイムからフルタイムの仕事まで、常時4,000件以上の多種多様な求人情報を閲覧することができます。求職の申し込みから就職まで、相談員がきめ細かくお手伝いします。  
◎来所の際は事前連絡が必要です。  
◎求人情報は、シルバーク中央

のホームページでも一部ご覧いただけます。  
**シニアの人材をお探しの事業主の方へ**  
事業主の方からの求人情報と求職者とのマッチングを行い、即戦力につながる人材を紹介しています。求人登録は、企業、団体、NPO法人など業種を問わず受け付けています。また、一定の条件の下、60歳以上の高年齢者を雇った事業所に対する助成制度もあります。  
経験豊かな人材をお探しの事業主

からの求人をお待ちしています。  
**開所日時**  
月~金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)  
午前9時~午後4時  
**所在地**  
中央区八丁堀3-17-9  
京華スクエア1階  
**問**中央区社会福祉協議会シルバーク中央  
☎(3551)9200  
**HP**http://sw-chuo.com/