

1 敬老事業

市では、老人の日・老人週間を中心に、次のような敬老事業を行っています。

友愛訪問

内 容

長寿をお祝いして、9月上旬頃に武蔵野市赤十字奉仕団が該当者宅を訪問し、市からお祝いのメッセージを届けます。

対 象

77歳以上（9月15日現在）の方

問い合わせ

高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

敬老福祉の集い

内 容

長寿をお祝いする式典・イベントを毎年10月上旬頃に開催します。該当者には友愛訪問の際に、日程等をご案内します。
武蔵野市赤十字奉仕団の後援事業です。

対 象

77歳以上（9月15日現在）の方

問い合わせ

高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

長寿祝品贈呈（100歳訪問）

内 容

長寿をお祝いして、9月上旬に希望する該当者宅を市長が訪問し、祝品を届けます。

対 象

その年度に新たに100歳になられる方

問い合わせ

高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

2 スポーツ・レクリエーション

※武蔵野スポーツ・野外活動情報誌「DO SPORTS! (ドゥ スポーツ!)」は、(公財)武蔵野生涯学習振興事業団が発行しています。

問い合わせ (公財)武蔵野生涯学習振興事業団 ☎56-2200 (代表)

シルバースポーツ大会

内 容 高齢者のスポーツ活動の普及と健康増進、交流を目的として毎年10月に実施します。
市内を4ブロックに分け、4組対抗で得点を競います。団体競技に重点を置いたプログラムになっています。
武蔵野市老人クラブ連合会との共催事業で、高齢者の主体的参加により運営されます。

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方

問い合わせ 高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

シルバースポーツランド

内 容 高齢者のためのスポーツ教室。体調チェック後、軽体操(リズム体操、ストレッチ)、レクリエーションゲームなどを行います。種目は月ごとに変わります。

利用方法 毎週水曜日(一部休みあり)、午前10時から11時30分まで。
体育館1階券売機で「ワンデーレッスン」のチケットをご購入の上、午前10時までに2階 サブアリーナへお越しください。

定 員 40名(先着順)

会 場 武蔵野総合体育館(2階 サブアリーナ)

対 象 おおむね60歳以上の方

問い合わせ 総合体育館 ☎56-2200

ゴールドカード

内 容 高齢者の健康と生きがい増進のため、総合体育館、温水プール等を100円で利用できる個人利用料金の割引カードを発行しています。

利用方法 健康保険証、住民票、運転免許証など、住所、氏名、生年月日のわかる公的証明書をご持参の上、総合体育館へおいでください。
随時受付しています。

対 象 市内にお住まいの65歳以上の方

問い合わせ 総合体育館 ☎56-2200

地域健康クラブ（社会活動センター）

健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的として市内15か所のコミュニティセンターとぐっどういる境南、さくらえん、武蔵野中央公園北ホールで行っています。

内 容

ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など。

週1回 午前または午後（会場により異なります）

①ヘルスケアコース（Hコース）運動強度：軽

②ライブリーコース（Lコース）運動強度：中

③フィジカルコース（Pコース）運動強度：強

会 場

市内コミュニティセンター（15か所）、ぐっどういる境南、さくらえん、武蔵野中央公園北ホール

対 象

市内にお住まいの60歳以上の方で、期間を通じて受講できる方。原則自力で講座に参加できる方。Pコースは、新規申し込み75歳まで。

募集方法

市報で募集します。

問い合わせ

高齢者総合センター ☎51-1975

体操講座（社会活動センター）

内 容

初心者の方を対象とした半年間の講座で、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。

講座ごとに運動強度が設定されており、体力にあった体操が選べます。

講 座

パワーアップ体操 運動強度：強

レッツトレーニング 運動強度：強

足から全身ストレッチ 運動強度：中

ときめき転倒予防体操 運動強度：軽

気楽にイス体操 運動強度：軽

会 場

高齢者総合センター

対 象

市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方。安全面に配慮して要支援1程度の方まで。

募集方法

市報で募集します。

問い合わせ

高齢者総合センター ☎51-1975

一般講座〔ダンス・スポーツ〕（社会活動センター）

- 内 容** 初心者の方を対象とした半年間の講座で、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。
- 講 座**
- | | |
|------------|--------|
| ジャズダンス | 運動強度：強 |
| フラダンス（男性可） | 運動強度：中 |
| ラージボール卓球 | 運動強度：中 |
| 太極拳 | 運動強度：中 |
| ヨガ | 運動強度：中 |
- 会 場** 高齢者総合センター
- 対 象** 市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方。安全面に配慮して要支援1程度の方まで。
- 募集方法** 市報で募集します。
- 問い合わせ** 高齢者総合センター ☎51-1975

カラオケの日・マッサージなど（社会活動センター）

高齢者総合センター内にある社会活動センターでは、いろいろな行事を行っています。いずれも市報などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

◆「カラオケの日」（月2回）（毎月第1・3金曜日）

内 容 午後1時30分から3時30分まで、カラオケで歌います。

◆「マッサージ」（月2回）（毎月第1・3木曜日）

内 容 視覚障害者協力員6名によるマッサージが受けられます。申し込み方法は、お問い合わせください。

◎このほかにも、囲碁・将棋大会、コンサートなどのイベントがあります。詳しくは高齢者総合センター窓口にある日程表又は、武蔵野市福祉公社のホームページ（社会活動センター）をご覧ください。

- 会 場** 高齢者総合センター
- 対 象** 市内にお住まいの60歳以上の方
- 問い合わせ** 高齢者総合センター ☎51-1975

3 趣味・教養

大人のための生涯学習ガイド

内 容 令和2年6月から令和3年5月までに武蔵野市や市の関連団体、大学等が行うさまざまな講座、講演会・シンポジウム、イベントなど、市民の方々が参加できる事業をまとめた冊子を発行しています（6月発行予定）。

問い合わせ 生涯学習スポーツ課 ☎60-1902

いきいきセミナー

内 容 仲間づくりと生涯学習のきっかけさがしを目的とした全13回の連続講座です。前期（4～7月の間）・後期（9～12月）の年間2回開催します。受講生は、終了後もクラスメイトで同期会を作って楽しく活動を続けています。

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方

募集方法 市報等で募集します。

問い合わせ 武蔵野プレイス（生涯学習支援担当） ☎30-1901

一般講座（文化）（社会活動センター）

内 容 初心者の方を対象とした1年間および半年、短期の講座で、趣味による生きがい作り、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。

講 座
年 間 書道、マジック、茶道、川柳
半 年 陶芸、囲碁入門、実用書道、水墨画、季節の折り紙
特別短期講座 編み物、楽しいウォーキング、はじめての社交ダンス、季節のガーデニング、初めてのアロマ体験、デッサン（鉛筆・水彩画による）、楽しく描く水彩画

会 場 高齢者総合センター

対 象 市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方

募集方法 市報で募集します。

問い合わせ 高齢者総合センター ☎51-1975

一般講座（音楽）（社会活動センター）

内 容 初心者の方を対象とした1年間および半年間の講座で、趣味による生きがい作り、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目的としています。

講座	年間 ギター入門、初心者バイオリン 半年 やさしいシャンソン、世界の歌、楽しく歌おう日本の歌、コーラス、みんなで歌うポップス、シアターソング
会場	高齢者総合センター
対象	市内にお住まいの60歳以上の方で期間を通じて受講できる方
募集方法	市報で募集します。
問い合わせ	高齢者総合センター ☎51-1975

世代間交流事業

高齢者と子どもたちの交流を通して、世代間で知識や経験を分かちあい、相互理解を図ります。いきいきと生活する高齢者の姿は社会教育そのものです。

◆境南小学校ふれあいサロン

内容 ガーデニング、水墨画、わくわくストレッチの講座の受講、だんらん給食、行事への参加などを通じ、児童と世代間交流し親睦を深めます。

問い合わせ 高齢者総合センター ☎51-1975

◆高齢者タブレット教室

内容 市内の中学校で、中学校教諭が講師に、中学校生徒が助手になって、高齢者向けのタブレット教室を実施します。

問い合わせ 高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

4 老人クラブ・老人クラブ連合会

老人クラブ

老人クラブは地域を基盤とする高齢者の団体で、市内に29クラブあります。心身ともに健やかな生活を送ることを目的として、教養の向上、健康の増進、社会奉仕活動、地域社会との交流、レクリエーションなどに関するさまざまな活動を行っています。

対象	市内にお住まいのおおむね60歳以上の方
活動内容	輪投げ・グラウンドゴルフ・ウォーキング等の健康をすすめる活動、コーラス・手芸・カラオケ等の趣味を楽しむ活動、福祉施設でのボランティアや清掃奉仕活動を中心に行っています。また、研修旅行や誕生会を通して、会員同士の親睦を図っています。
入会方法	随時受付しています。
問い合わせ	武蔵野市民社会福祉協議会 ☎23-0701

武蔵野市老人クラブ一覧表

クラブ名称	会の範囲	クラブ名称	会の範囲	クラブ名称	会の範囲
ムサシノ長生会	吉祥寺東町1丁目 吉祥寺本町1丁目 吉祥寺周辺	さつき会	吉祥寺北町 3~5丁目	銀友会	吉祥寺東町1・2丁目
武蔵野長寿会	境南町	武蔵野福寿会	境1~5丁目 境南町・桜堤・関前	井の頭 お茶の水会	御殿山 吉祥寺南町1丁目
武蔵野喜楽会	関前・八幡町	緑町愛光会	緑町1~3丁目	本田北クラブ	吉祥寺東町3丁目 吉祥寺本町1丁目 吉祥寺南町5丁目
西久保愛光会	西久保1~3丁目 関前	西和会	西久保	境南 みつわクラブ	境南町・境・関前
さくら会	桜堤1・2丁目 境1丁目	けやき会	緑町2丁目	中央 シルバークラブ	中町1~3丁目 御殿山2丁目
武蔵野市 桜寿会	桜堤1~3丁目	新生会クラブ	吉祥寺東町 2~3丁目	和泉会	吉祥寺南町1・2丁目
武蔵野長楽会	関前 八幡町 西久保	和光会	境3~5丁目 桜堤1~2丁目	五日市通り櫛会	五日市通り沿い 吉祥寺北町 吉祥寺本町
中町寿会	中町・御殿山	北祥会	吉祥寺北町 1~3丁目	さかい一寿会	境1~5丁目
千歳会	中町2・3丁目 西久保・吉祥寺北町・ 吉祥寺本町	むさしの 祥南クラブ	吉祥寺南町	境南富士見会	境南町
みどり会	緑町2丁目	吉祥寺本町 シルバー会	吉祥寺本町		

老人クラブ連合会

武蔵野市老人クラブ連合会は、市内29の単位老人クラブで組織され、老人クラブの普及・発展を図り、老人福祉の向上に寄与することを目的としています。単位老人クラブの育成指導、連絡調整、および教養、健康、社会奉仕活動などの総合的な事業を実施しています。

問い合わせ

武蔵野市民社会福祉協議会

☎23-0701

5 ボランティア

ボランティアセンター武蔵野

ボランティアをしたい方へ

武蔵野市内を中心としたボランティア活動の相談・紹介および、各種ボランティア講座を開催しています。随時会員を募集していますので、お気軽にお問合せください。

内容

高齢者・障がい児者施設での手伝い、話し相手、子どもの遊び相手、外出付き添い、イベント手伝い、使用済み切手の整理など

問い合わせ

ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170

火～土 午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始休み）

シニア支え合いポイント制度

介護予防や健康寿命の延伸を目的に、協力施設・団体があらかじめ定めた活動に参加した方へポイントを付与し、獲得したポイントを寄付、QUOカード、図書カード、市内産野菜等引換券、人間ドック利用助成券、子ども商品券と交換します。

協力施設・団体	所在地	主な活動
稲垣薬局ケアセンターコートニア吉祥寺	吉祥寺南町5-15-10	ご利用者とのコミュニケーション、お茶出し、機能訓練等アクティビティの補佐
ゆとりえ	吉祥寺南町4-25-5	下膳（朝・昼・夕）、洗濯物たたみ、入浴後の整容、デイサービス活動補助、イベント補助、お話相手、施設周囲の清掃
デイサービス まんてん吉祥寺	吉祥寺南町5-8-26 ターニングビル101	昼食時の配膳・下膳・後片付け、配車待ちの時間帯の見守り・話し相手、植物の世話、掃除（窓拭き、玄関掃きなど）
稲垣薬局 デイサービス吉祥寺	吉祥寺本町1-38-3 シャトル吉祥寺1階	利用者様との話相手、音楽・演芸ボランティア、習字ボランティア、食器洗浄
吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町2-9-2	ランドリーの洗濯たたみ、シーツ交換、レクリエーションのサポート（工芸・手芸・将棋・音楽・散歩・体操）
テンミリオハウス月見路	吉祥寺北町1-11-7	囲碁の相手、紙芝居を読む、おもちゃ病院
ベストライフ吉祥寺	吉祥寺北町2-19-25	レクリエーション補助、講師ボランティア（書道等）、傾聴（話し相手）
吉西福祉の会	吉祥寺本町3-20-17（吉祥寺西コミセン）	ふれあい部会 あじさいひろば、子育て部会 ひろばひよこ、吉西防災まつり、災害時要援護者対策事業
アビリティーズ・デイサービス 萌気園（もえぎえん）	吉祥寺本町3-11-1 本町池田ビル2階	配膳・下膳・洗い物、施設清掃、囲碁・将棋・麻雀の相手、見守り・指導、話し相手（主に聞き役）、レクリエーション補助
北町高齢者センター	吉祥寺北町4-1-16	利用者の話し相手、プログラム活動の補助、行事手伝い、庭の手入れ
テンミリオハウス くるみの木	中町3-25-17	くるみ便りの配布、ガーデニング作業 など
介護付有料老人ホーム コートローレル	緑町2-1-40	花壇の手入れ、夏祭り等行事の手伝い、誕生日会等での演奏会開催 など
ハウスグリーンパーク	緑町2-3-21	レクリエーション補助、傾聴、整容・環境整備補助
高齢者総合センター	緑町2-4-1	利用者の話し相手、プログラム活動の補助、行事手伝い
デイサービス まんてん緑町	緑町1-6-24 グリーンベル1 1-A	昼食後の後片付け、掃除（窓拭き、玄関掃きなど）、植物の世話
ホスピタルメント武蔵野	西久保1-24-13	レクリエーションサポート、食事前下膳フォロー、傾聴、車いす清掃
西久保福祉の会	西久保1-23-7（西久保コミセン）	ふれあいルーム（調理等の手伝い）、災害時要援護者対策事業、書道教室
光風荘	関前3-4-17	利用者の話し相手、利用者の散歩付き添い（職員同行）、屋上の花壇の手入れ
とらいふ武蔵野	関前1-2-20	利用者の話し相手、居室清掃、食器洗浄、レクリエーション補助、庭の手入れ
武蔵野館	関前2-16-5	利用者の話し相手、レクリエーション補助、配膳・下膳手伝い、ランドリーの洗濯たたみ
ナースケアたんぼほの家	関前2-24-13	利用者様との傾聴、花のお世話、玄関や周辺の掃除、食器洗い・フロア・お風呂場・トイレの掃除、音楽ボランティア、絵画や習字のボランティア
親の家	八幡町3-4-18	見守り・傾聴（お話し相手）、給茶・配膳・下膳手伝い、居室等の清掃、イベント等手伝い、草取り・園芸・庭の手入れ
あんず苑	境1-18-5	散歩付き添い、囲碁・将棋・麻雀相手、行事等手伝い、園芸活動、おやつ配膳補助、整容（ドライヤー）補助
介護付有料老人ホーム シルバシティ武蔵境	境南町2-8-19 小田急バス武蔵境ビル	入居者のお話相手、車いすの清掃、レクリエーション補助、食事の配膳・下膳、配茶、お風呂場の掃除
マザアスホーム だんらん武蔵境	境4-8-1	利用者の話し相手、お庭の手入れ、玄関・周辺の掃除、食器洗い、フロア・トイレの掃除、音楽・演芸ボランティア、レクリエーションサポート
テンミリオハウス きんもくせい	境4-10-4	講師ボランティア、調理等の手伝い、イベントの手伝い など
境南地域社協	活動によって異なります。直接お問い合わせください。	災害時要援護者対策事業、各丁目主体のイベント等の補助、おしゃべりサロン（場所：花時計）、あそべえ おさいほう検定（場所：境南小学校）、子育て支援事業 くまのこひろば
ぐっどういる境南	境南町3-25-4	利用者の話し相手、レクリエーション補助、行事手伝い
ケアコート武蔵野	境南町5-10-7	車いす清掃、お風呂場の掃除、利用者の話し相手、庭の手入れ など
桜堤ケアハウス	桜堤1-9-9	レクリエーション（趣味活動）の補助、イベントの手伝い、配食ボランティア など
さくらえん	桜堤2-8-31	利用者の話し相手、配膳手伝い、レクリエーション補助 など

対象

令和2年度中（令和3年3月31日まで）に65歳以上に達する市民の方

募集方法

事前に説明会に参加いただく必要があります。説明会の開催は市報等でご案内します。

その後は、直接協力施設・団体にご連絡ください。

問い合わせ

ボランティアセンター武蔵野 ☎23-1170

火～土 午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始休み）

地域支援課 ☎60-1941

仕事をもつことは、収入を得るだけでなく、生きがいや健康を保つためにも大きな意味があります。高齢者の方の仕事の相談など気軽に利用してください。

1 シルバー人材センター

シルバー人材センターは、働く意欲を持ち、かつ健康な高齢者（おおむね60歳以上）のために、地域社会との連携を保ちながら、その知識・経験・希望にそった就業機会を確保し、生活感の充実および、福祉の増進を図るとともに、高齢者の能力を生かした活力のある地域社会づくりに寄与することを目的としています。また、シルバー人材センターは、国・都・市から補助を受けている公共的な性格を持つ公益社団法人で、営利を目的としていません。

内 容

- ・会員にふさわしい仕事をシルバー人材センターが請負い、各人の希望にそって臨時的かつ短期的（月10日程度）な仕事に従事。契約は発注者とシルバー人材センターとの間で行います。
- ・会員は、従事した仕事に応じて、シルバー人材センターから配分金として支払いを受ける仕組みになっています。
- ・仕事に従事中、または仕事先への往復時の事故に際しては、シルバー総合保険が適用されますので、安心して働けるシステムになっています。
- ・発注者の指揮命令が伴う仕事は派遣契約となります。派遣に従事する会員への対価は賃金となり、所得税が引かれます。また、雇用関係が発生するので、労災が適用されます。

職 種

- 〔技術・技能〕 補習教室、植木剪定、襖・障子の張り替え、パソコン教室、縫製作業など
- 〔事務・管理〕 毛筆筆耕、宛名書き、駐輪場管理、施設管理など
- 〔一般作業・サービス〕 除草、公園清掃、リサイクル、家事援助、広報紙配布、室内清掃、子育て支援など
- 〔派遣〕 事務補助、受付、保育補助、調理補助など

対 象

おおむね60歳以上、健康で働く意欲のある方

問い合わせ

武蔵野市シルバー人材センター ☎55-1231

2 武蔵野市認定ヘルパー（いきいき支え合いヘルパー）

介護の資格等を持っていない方でも市の研修を受講することで、高齢者に家事援助のサービスを提供するヘルパーとして働くことができます。

- 内 容**
- ・市が主催する研修（合計18時間程度と実習）を受講すると「武蔵野市認定ヘルパー」に認定されます。（研修の日程は市報等でお知らせします。）
 - ・福祉公社、シルバー人材センター、訪問介護事業所に所属した上で、支援が必要な高齢者の自宅を訪問し、家事援助のサービスを提供します。（介護予防・日常生活支援総合事業の訪問型サービスに従事します。）
 - ・サービスを提供した回数等による報酬があります。

対 象 認定ヘルパーとして働くことを希望する方（どなたでも）

問い合わせ 高齢者支援課 相談支援係 ☎60-1846