

## 1 健康管理等

## 健康診査

市が交付する受診票により、市内医療機関で健康診査が受けられます。

## 対 象

40歳以上の方で、「武蔵野市発行の国民健康保険被保険者証」もしくは「東京都後期高齢者医療広域連合発行の被保険者証」をお持ちの方。

40歳以上の方で生活保護を受給している方。

※それ以外の保険者が発行した保険証をお持ちの方は、それぞれの保険者にお問合わせください。

## 受診内容

問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、大腸がん検診、胸部エックス線検査、上部消化管エックス線検査（65歳以上）、眼科健康診査などを実施します。

## 問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-7006

## 歯科健康診査

## 内 容

健康で快適な食生活を過ごせるよう、むし歯や歯周病の早期発見、口腔機能の検査、指導等を行います。

詳細は市報でお知らせします。

## 対 象

40歳以上の市民

## 実施時期

7月1日から11月30日まで

## 受診場所

市内指定歯科医療機関

## 手 続 き

対象者へ6月下旬に受診券シールを発送しますので、申し込みは不要です。

## 問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-0700

## 高齢者の予防接種について

### ●高齢者インフルエンザ予防接種

- 内 容** 高齢者のインフルエンザ感染を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
- 対 象** 接種日において65歳以上の市民
- 助成回数** 毎年度1回
- 実施時期** 10月1日から1月31日まで \*詳細は市報をご覧ください。
- 自己負担金** 2,500円（生活保護受給者は無料）
- 接種場所** 市内指定医療機関
- 手 続 き** 対象者へ9月下旬に予診票を発送しますので、申し込みは不要です。  
\*生活保護受給者は、生活福祉課窓口へお申し込みください。

### ●高齢者肺炎球菌（23価）予防接種

- 内 容** 高齢者の肺炎を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。  
・令和6年3月31日が公費での接種期限となりますので、ご注意ください。

#### 対 象

今までに一度も接種していない方で（自費含む）下記の生年月日の方（令和5年度に下記の年齢になる方）

①	65歳	昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生の方
②	60～64歳	昭和34年4月2日生～昭和39年4月1日生の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害を有する方（障害者手帳1級相当の方）
③経過措置対象	70歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生の方
	75歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生の方
	80歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生の方
	85歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生の方
	90歳	昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生の方
	95歳	昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生の方
	100歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生の方

- 実施時期** 4月1日から3月31日まで
- 自己負担金** 2,500円（生活保護受給者は無料）
- 接種場所** 市内指定医療機関
- 手続き** 対象者には6月上旬に予診票を発送するため、申し込みは不要です。  
＊生活保護受給者は、生活福祉課窓口へお申し込みください。
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎51-0700**

## がん検診

- 内容** 胃がんエックス線検診、胃がん内視鏡検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診を実施しています。がん種ごとの詳細は、健康だより、市報、市ホームページでお知らせします。
- 対象** 市民  
※がん種ごとに年齢等の要件が異なります
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎51-7006**

## 健康相談・食事相談

健康に関する個別の相談に医師、保健師、管理栄養士などが応じ、助言を行います（予約制）。

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎51-7006**

## ② 健康づくり・介護予防

### ① 運動機能の向上

#### シニアフィット（健康づくり支援センター）

- 内 容** 健康なカラダづくりを目的に立位・座位・マットを使用して、筋力トレーニング・ストレッチ・有酸素運動を行います。強度別に2クラス実施します。
- 対 象** 集団で運動可能な65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要支援・要介護認定を受けていない方。
- 期 間** 年3期実施、各期2クラス全6回、隔週水曜日
- 定 員** 各クラス16名
- 募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。
- 問い合わせ** (公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)  
**☎51-0793**

#### いきいき体づくり教室（健康づくり支援センター）

- 内 容** 市内スポーツクラブ（西地区：メディカルフィットネスクラブ武蔵境）で、健康づくりのきっかけとして、筋力の維持・向上を目指した運動や講座を行います。
- 対 象** 日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要介護認定を受けていない方。※要支援認定を受けている方は要相談。
- 期 間** 年3期実施、各期2クラス全12回、毎週火・金曜日
- 定 員** 各クラス18名
- 募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。
- 問い合わせ** (公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)  
**☎51-0793**

#### 健脚体操教室 ～目指そう！アクティブシニア～（健康づくり支援センター）

- 内 容** 市内スポーツクラブ（東地区：メガロス吉祥寺）で、健康づくりのきっかけとして、筋力の維持・向上を目指した運動や講座を行います。
- 対 象** 日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要介護認定を受けていない方。  
※要支援認定を受けている方は要相談。
- 期 間** 年3期実施、各期2クラス全12回、毎週月・水曜日
- 定 員** 各クラス20名
- 募集方法** 市報、ホームページなどで募集します。

### 問い合わせ

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)  
☎51-0793

## まるごと元気力向上教室 (健康づくり支援センター)

### 内 容

健康づくりのきっかけとして、バランス能力や歩行能力、筋力の維持・向上を目指した転倒予防に効果的な運動や講座を行います。

### 対 象

日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要介護認定を受けていない方。  
※要支援認定を受けている方は要相談。

### 期 間

年3期実施、各期2クラス全6回、隔週木曜日

### 定 員

各クラス16名

### 募集方法

市報、ホームページなどで募集します。

### 問い合わせ

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター  
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)  
☎51-0793

## 健康づくり支援事業 (健康づくり支援センター)

市民の身近な地域での健康づくり活動を支援します。

事業名	内 容
知って得する! カラダのセミナー	インボディ測定器による身体の部位別の体脂肪量や筋肉量、基礎代謝量などの測定、健康運動指導士による結果の見方説明と自宅で簡単に取り組める運動の紹介、管理栄養士による栄養講座です。毎月実施(11月を除く)。
健康づくり はつらつメンバー	「自分の健康は自分で守ろう!」を合言葉に、自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です。さらに、周りの方に健康づくりを広めることも目指します(登録・年会費無料)。
健康づくり出前講座	おおむね10名以上の市民及び在勤者のグループ・団体の方に対して、希望の場所・日時に健康づくり人材バンクによる講座を出前で実施します。運動・栄養・保健・歯科の4分野から年3回まで(各分野1回のみ)。
メールマガジン 「むさしの健康づくりと応援ニュース」	健康づくりに役立つ情報や、講座案内などを定期的に配信します。講座の申込みも可。
通 信 講 座	健康運動指導士によるアドバイスが受けられる「チャレンジウオーキング講座」や、管理栄養士によるアドバイスが受けられる「食事♡診断」があります。

※健康づくり支援センターのホームページでは、ご希望や年代に応じた「自分に見合った健康づくり」に関する講座などの情報をタイムリーに掲載していますので、ぜひご活用ください。

ホームページURL <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/>

## 健康やわら体操

### 内 容

柔道整復師による転倒予防など運動機能の維持を目指す体操。介護予防の正しい運動と知識を楽しみながら学べます。

### 対 象

要介護認定を受けていない65歳以上の市内に住民登録のある方で、医師から運動制限を受けていない方

### 期 間

全5回を年3期実施、土曜日

※申込時期など詳細は市報、市ホームページでお知らせします。

### 定 員

各期44～50名（はじめての方を優先し、超えた場合はロコモテストの結果により選考）

※11～13名のグループに分かれて実施します。

### 問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-7006

## 地域健康クラブ（社会活動センター）

参加者に合った運動強度の体操を定期的に行いながら、健康維持・増進と社会参加への動機づけ、仲間づくりを目指します。

### 内 容

ストレッチ、筋力トレーニング、リズム運動など。

隔週 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※一部代替会場含む）、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。武蔵野市福祉公社のホームページ（社会活動センター）もあわせてご覧ください。

### 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** **足から全身ストレッチ** 運動強度：強  
**ときめき転倒予防体操** 運動強度：中  
**気楽にイス体操** 運動強度：軽  
**楽々タオル体操** 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2の方まで。
- 募集方法** 市報で募集します。高齢者総合センター社会活動センターのホームページもあわせてご覧ください。
- 問い合わせ** 高齢者総合センター ☎51-1975

## ②栄養改善

### 高齢者食事学事業

- 内 容** ・高齢期の栄養についてのアドバイス、食べること・作ることの楽しさを市協力栄養士による料理講習会・講演会を通して学びます。  
・「生活習慣病予防料理講習会」「男性のための料理講習会」などの講座があります。  
・高齢者向けのレシピと栄養に関する知識を掲載したチラシ（高齢者食事学研究会だより）の発行や、高齢者向けのレシピ動画の配信、テンミリオンハウス等での栄養講話を行っています。
- 講 座** ①「生活習慣病予防料理講習会」  
生活習慣が原因となる病気（高血圧症・糖尿病など）を毎日の食事と栄養面から予防する工夫、献立を学びます。  
②「男性のための料理講習会」  
男性向けの講習会で、初めて包丁を持つ方でも、気軽に参加いただけます。
- 会 場** コミュニティセンター（調理室のある施設）、市民会館など
- 対 象** ①50歳以上の市民  
②60歳以上の市民（男性の方）
- 募集方法** 市報、コミセンだよりなどで募集します。
- 問い合わせ** 高齢者支援課 相談支援係 ☎60-1846

※社会活動センターは、高齢者総合センター大規模改修工事に伴い、工事期間中（令和6～7年度）の講座・イベント（地域健康クラブを除く）は休止いたします。

## おいしく元気アップ！教室

- 内 容** 栄養改善・低栄養予防を目的とした管理栄養士による講義、健康運動指導士による簡単な体操等を行うプログラムです。
- 対 象** 65歳以上の市内に住民登録のある方
- 期 間** 全3回を年5期実施  
※申込時期など詳細は市報、市ホームページでお知らせします。
- 定 員** 各期15～20名（申込順）  
※前年度受講経験のある方は、定員に空きがある場合のみ参加可
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎51-7006**

### ③口腔機能の向上

#### 歯つらつ健康教室（口腔ケアプログラム）

- 内 容** 歯科医師や歯科衛生士による口腔機能の診査、口腔ケアの講義、口の体操等。
- 対 象** 65歳以上の市内に住民登録のある方
- 期 間** 全3～6回を年3期実施  
※申込時期など詳細は市報、市ホームページでお知らせします。
- 定 員** 各期12～20名（申込順）
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎51-7006**

### ④その他

#### 健康講座

- 内 容** 生活習慣病の予防や健康維持・増進を目的に、テーマごとに講師を依頼して講座を開催しています。
- 対 象** 市内在住・在勤・在学の方  
※申込時期などは市報、市ホームページでお知らせします。
- 問い合わせ** 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）  
**☎51-7006**



## 不老体操と浴場の開放

### 内 容

- ・市内公衆浴場やコミュニティセンター等にて高齢者向きの健康体操（不老体操）を行っています。（浴場の場合は体操後入浴ができます）
  - ・12月25日～1月7日の間、体操は休みです。
- ※令和5年度は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事前登録制としています。また、体操時間を30分に短縮して実施しています。

### 対 象

60歳以上の市民で、会場への往復・体操・入浴などがご自分でできる方

### 申請方法

参加を希望される場合は下記の問い合わせ先へご連絡ください。なお、会場によってはすでに定員となっており、参加できない場合もあります。

開放日	浴場・コミュニティセンター・施設名
月	境南浴場（境南町 3-11-8）
	桜堤コミュニティセンター（桜堤 3-3-11）
	西部コミュニティセンター（境 5-6-20）
火	緑町パークタウン集会所（緑町 2-3-B7）
	中央コミュニティセンター 中町集会所（中町 1-28-5）
	武蔵野清岳苑（西久保 2-30-4） 祝日は休み
	吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター（吉祥寺本町 4-20-13）
水	境南浴場（境南町 3-11-8）
	吉祥寺西コミュニティセンター分館（吉祥寺本町 4-10-13）
木	吉祥寺北コミュニティセンター（吉祥寺北町 1-22-10）
	緑町コミュニティセンター（第1・2）（緑町 3-1-17）
	けやきコミュニティセンター（第3～5）（吉祥寺北町 5-6-19）
	吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター（吉祥寺本町 4-20-13）
金	吉祥寺東コミュニティセンター（吉祥寺東町 1-12-6）
	吉祥寺南町コミュニティセンター（吉祥寺南町 3-13-1）
	関前コミュニティセンター分館（関前 3-16-6）
土	親の家（八幡町 3-4-18）

- ・境南浴場、吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター：午後1時30分又は午後2時30分から30分程度実施。
- ・吉祥寺東コミュニティセンター：午前10時から30分程度実施。
- ・上記以外の会場：午後2時又は午後3時から30分程度実施。

※年度内に会場を変更することはできません。

※各会場の登録者数によっては入替制等で実施している場合があります。詳細についてはお問い合わせください。

### 問い合わせ

高齢者支援課 相談支援係 ☎60-1846

### 3 市民共助による通いの場

#### テンミリオンハウス

武蔵野市では、介護保険制度を使わずに、地域で見守りや社会とのつながりが必要な高齢者等の生活を総合的に支援する「テンミリオンハウス事業」を実施しています。

この事業では、地域の福祉団体や地域住民の方々などが、年間1,000万円（テンミリオン）を上限とした市からの補助を得て、ミニデイサービスなど各施設ごとに特色ある事業を展開しています。

①かわじ 川路さんち	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	西久保1-34-2 ☎/Fax 55-6239	グループ萩の会	ミニデイサービスほか
	利用時間		利用料金
	月曜～金曜（祝日休み） ※月1回程度土曜開所（不定期） 午前9時～午後4時		デイ：基本100円、昼食（おやつ付）500円 ※おやつのみは別途有料
②つきみじ 月見路	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺北町1-11-7 ☎/Fax 20-8398	グループ撫子	ミニデイサービス ビデオ体操ほか
	利用時間		利用料金
	月曜～土曜（祝日休み） 午前10時～午後4時		デイ：プログラム参加費基本300円 月曜～金曜 昼食代600円 おやつ、飲み物：有料
③そ～らの家 いえ	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺南町5-6-16 ☎/Fax 71-3336	グループもえぎ 萌黄	ミニデイサービス 介護予防講習会ほか
	利用時間		利用料金
	月曜～土曜（祝日も開所） 午前10時～午後4時（月曜～金曜） 午前9時～午後3時（土曜）		デイ：基本300円、昼食（おやつ付）600円、 土曜昼食代（おやつなし）300円 入浴代300円※入浴のみ利用400円 飲み物：100円 おやつ：100円
④きんもくせい	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	境4-10-4 ☎50-2611 Fax 50-2612	労働者協同組合ワーカーズ コープ・センター事業団	ミニデイサービス 介護予防講習会ほか
	開所時間		利用料金
	月曜～土曜（祝日も開所） 午前10時～午後4時		デイ：昼食代500円 受講料等は実費 お茶等：有料

⑤ 花時計 <small>はなどけい</small>	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	境南町2-25-3 ☎/Fax 32-8323	ゆう <sup>3</sup> (ゆうスリー)	ミニデイサービス 乳幼児ひろば 介護予防講習会 世代間交流事業ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～金曜 (祝日も開所) 午前10時～午後4時 (高齢者・乳幼児親子) 午後2時頃～5時 (児童講座、水曜のみ、要申込)	デイ: 昼食代500円 (当日10時までに予約) お茶・手作りケーキ等: 有料 その他、講座等で実費		
⑥ くるみの木 <small>くるみのき</small>	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	中町3-25-17 ☎38-7552 Fax 38-7556	特定非営利活動法人 ワーカーズどんぐり	ミニデイサービス 介護等に関する講習会 ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～土曜 (祝日休み) 午前9時30分～午後4時 ※第1・3土曜 (祝日休み) 午前9時30分～12時	ミニデイサービス: プログラム参加費200円・300円 講座により使用料、材料費別途必要 昼食: 600円 軽食、飲み物、おやつ: 有料		
⑦ ふらっと・きたまち	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺北町5-7-9 ☎56-8537 Fax 56-8538	大野田福祉の会teamふらっと	ミニデイサービスほか
	利用時間	利用料金	
火曜～土曜 (祝日休み) 午前9時30分～午後3時30分	デイ: 昼食400円、講座等で実費 おやつ、お茶等: 有料		

テンミリオンハウス事業についてのお問い合わせ

各テンミリオンハウスまたは高齢者支援課 管理係 ☎60-1940



## いきいきサロン

いきいきサロンは、週1回以上、概ね65歳以上の高齢者の方を対象に、介護予防のための健康体操等を含むプログラム（2時間程度）を行う通いの場です。地域住民団体やNPO法人等が運営しており、市はその団体等に支援を行っています。活動は団地集会室や個人宅等で行われており、中には子どもや幅広い世代の方、または障害をお持ちの方と交流できるプログラムを行っているサロンもあります。

高齢者の社会的孤立感の解消と健康寿命の延伸を図り、住み慣れた地域で在宅生活を送れるようにすることを目的としています。

No.	サロン名	住 所	実施日	独自の活動内容	運営団体
①	吉祥寺 ささえあい ビレッジ	吉祥寺東町 1-11-20 鴨下ビル 3 階	金曜日 10:00～11:30	脳トレ、声楽、 手話等	NPO 法人 ささえあいビレッジ ☎ 090-9841-4719
②	公園口サロン	吉祥寺南町 3-1-20	火曜日 9:30～12:30	卓球、ラジオ体操 第一、ストレッチ 等	七つ星の会 ☎ 090-8308-1796
③	御殿山サロン	御殿山 2-10-9 介護付有料老人ホーム アライブ武蔵野御殿山	火・水曜日 ① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	講演、合唱、 ゲーム等	むらさきの会 ☎ 0422-43-6125
④	ずっこさんの 運動・歌サロン	吉祥寺本町 4-14-9 東美教会	月曜日 13:30～15:30	歌いながらの運動、 交流等	ずっこさんの運動・ 歌サロン ☎ 090-6921-1417
⑤	北町サロン	吉祥寺北町 2-9-2 吉祥寺ホーム集会室	月曜日 ① 13:00～13:45 ② 14:00～14:45	体操、脳トレを兼 ねた運動	北町サロンの会 ☎ 0422-22-8363
⑥	サロン扶桑通り	吉祥寺北町 4-1-26 都営吉祥寺北町四丁目 第3アパート集会所	木曜日 10:00～12:15	自立生活体操、 脳トレ等	サロン扶桑通りの会 ☎ 0422-54-4463 090-4411-5463
⑦	健康長寿になる 方法を学ぶ会	中町 1-39-9 ミタカオ フィス 1F	火曜日 9:40～11:40	現代医学、東洋医 学を取り入れた、 介護予防としての 体操、脳トレ、介 護予防教育等	東京ヘルスケア介護 予防研究会 ☎ 0422-54-1183
⑧	むチュー いきいきサロン	西久保 2-15-27 (武蔵野市中央商連事 務所)	土曜日 10:00～12:00	健康体操、脳トレ、 近隣の乳幼児親子 と紙芝居・絵本の 読み聞かせ等	武蔵野市中央地区商 店連合会 ☎ 090-8856-1437
⑨	サンサンサロン 西久保	西久保 3-10 都営西久保三丁目 アパート集会所	金曜日 10:00～12:00	昔遊び、歌、ゲーム、 カレンダー作成等	三丁目サロンの会 ☎ 0422-53-3574
⑩	まきばサロン	西久保 3-12-8	火曜日 10:30～11:30 13:30～14:30	脳トレ等	まきばサロンの会 ☎ 0422-54-6455
⑪	いちょうなみ木 サロン	緑町 2-6 都営緑町二丁目第3 アパート第二集会所	水曜日 13:30～15:30	輪投げ、ボッチャ、 お手玉等	いちょうなみ木 サロンの会 ☎ 0422-52-2954

⑫	健康 ウォークサロン 八幡町	八幡町 4-1-4 都営八幡町四丁目 アパート集会所	金曜日 10:00 ~ 12:00	ノルディックポー ルウォーク及びノ ルディックポール エクササイズ	スマートヘルスプロ ジェクト ☎ 090-2416-5484
⑬	なのはなサロン	関前 1-2-20 とらいふ武蔵野	日曜日 10:00 ~ 11:30	軽体操、タオル体 操、座ってフラダ ンス、ボッチャ、 風船ゲーム、合唱 等	関前なのはな会 ☎ 070-2188-7935
⑭	ルンルンサロン	関前 4-17-3 シュロス武蔵野	土曜日 14:00 ~ 16:00	書道、ちぎり絵、 折り紙、ミニボウ リング、食と健康 講座等	NPO 法人 DANKAI プロジェクト ☎ 090-2493-1116
⑮	どんぐり広場	境 1-2-4 タウンコート武蔵野 101	金曜日 14:00 ~ 16:00	体操、脳トレ等	どんぐり友の会 ☎ 0422-38-4944
⑯	マルセサロン	境 1-16 都営境一丁目アパート 集会所	木曜日 14:00 ~ 16:00	朗読、塗り絵、 折り紙等	はなみずき ☎ 0422-51-3758
⑰	さわやか	境 2-6-41 都営境二丁目 アパート集会所	火曜日 13:00 ~ 15:00	茶話会等	さわやか ☎ 0422-54-0665
⑱	サロンきずな	境 2-6-43 武蔵境教習所	水曜日 10:00 ~ 12:00	フマネット、テー ブルテニス、 輪投げ、ボッチャ、 トランプ、脳トレ、 ジェンカ、手話ソ ング	きずなの会 ☎ 0422-54-3477
⑲	五丁目クラブ	境 5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所	木曜日 13:00 ~ 16:00	カラオケ等	五丁目クラブの会 ☎ 0422-53-1359 090-4740-6801
⑳	青空サロン	境 5-28-4 都営境五丁目 アパート集会所	火曜日 13:00 ~ 15:00	健康体操、ボッ チャ、輪投げ、 カラオケ等	青空サロンの会 ☎ 0422-51-5589 090-1458-7252
㉑	iki なまちかど 保健室	桜堤 2-7-23 ウェルキース A 他	水曜日 10:00 ~ 12:00	健康講座、手話ソ ング、ボッチャ、 コグニサイズ等	(株)みゆうちゅある ☎ 0422-52-3111
㉒	駅前 de スマホ	境南町 2-8-19 シルバーシティ武蔵境	月曜日 14:00 ~ 16:00	ストレッチ、スマ ホ・パソコン学習 会、おしゃべり等	駅前 de スマホ ☎ 090-4541-6236
㉓	G's ガーデン	境南町 3-25-4 ぐっどういる境南 屋上・山桃	木曜日 9:30 ~ 11:15	コツコツ体操、ボッ チャ、音楽療法、 屋上の畑や花壇の 維持管理等	G's ガーデングループ ☎ 0422-31-9656

\*開催日時や場所等が変更となる場合もありますので、最新情報は市役所高齢者支援課や各在宅介護・地域包括支援センター等で配布しているパンフレットをご覧ください。

いきいきサロン事業についてのお問い合わせ

各運営団体または高齢者支援課 管理係 ☎60-1940

相談支援係 ☎60-1846