

健康長寿のまち 武蔵野推進月間

# 楽しく! 元気に! 長生き!!

## 参加時のお願い

- ① 水分摂取等、暑さ対策を十分にさせていただきようお願いいたします。
- ② 体調不良や発熱などの場合は参加をお控えください。
- ③ ご参加の方に体調確認と、お名前・連絡先をお伺いする場合がございます。ご協力をお願いいたします。
- ④ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況や天候によって、イベントの定員など内容が変更になる可能性があります。



武蔵野市高齢者支援課  
TEL:0422-60-1846



# 楽しく! 元気に! 長生き!!

コロナ禍による外出自粛をきっかけに、体力や気力が落ちてフレイル(虚弱)になっていませんか? 9月の1か月間、認知症とフレイルに関する様々なイベントを実施します。ぜひご参加ください。

**展示** **認知症とフレイルに関する展示を開館中に行います。**


①武蔵野プレイス1階ギャラリー(境南町2-3-18)  
期間 9月10日(土)～11日(日)

②アトレ吉祥寺店地下1階「ゆらぎの広場」(吉祥寺南町1-1-24)  
期間 9月2日(金)～12日(月)

**期間中、市内3か所の図書館で認知症・健康づくりに関する書籍の紹介を行います。**

**クイズラリー** **いきいきウォークin吉祥寺 クイズラリーdeフレイル予防**


認知症、フレイル予防に関するクイズラリーを吉祥寺駅周辺で実施します。指定されたポイントをまわった方に、景品をプレゼントします。



日時	9月4日(日) 午前11時～午後4時 (参加賞の景品配布は午後1時から)
場所	【ゴール】吉祥寺デッキ(吉祥寺本町1-8-16)(景品配布) 【ポイント】商工会館・アンテナショップ麦わら帽子・東急百貨店吉祥寺店「太陽の広場」・吉祥寺まち案内所・アトレ吉祥寺店「ゆらぎの広場」
定員	景品配布は先着200名
申込	不要
参加カード配布場所	高齢者支援課、在宅介護・地域包括支援センター等で8月15日(月)から事前配布。当日は吉祥寺デッキ・アトレ吉祥寺店「ゆらぎの広場」で配布。

**相談** **専門相談員による認知症電話相談**

専門の相談員が認知症に関する様々なご相談に電話でお答えします。



日時	9月1日(木)～4日(日) 各日とも午前10時～午後4時
申込	不要

相談専用電話: 60-1990

**体操** **いきいき体操 ~吉祥寺deちょいトレ~**

フレイル予防のための体操を行います。

日時	9月4日(日) ①午後1時～1時30分 ②午後2時～2時30分 ③午後3時～3時30分 ④午後4時～4時30分
会場	アトレ吉祥寺店地下1階「ゆらぎの広場」(吉祥寺南町1-1-24)
講師	①長谷川亮(メガロス吉祥寺フィットネスチーフマネージャー)、②藤井祐(スポーツクラブNAS吉祥寺健康運動指導士)、③塩野健二(武蔵野アトラスターズ整形外科スポーツクリニック理学療法士)、④渡邊政知(武蔵野市柔道整復師会会長、武蔵野介護予防研究会理事)
定員	各10名(定員を超えた場合は抽選。市内在住、在学、在勤優先)
申込	8月1日(月)～19日(金)に高齢者支援課まで ※動きやすい服装でタオル、飲み物をお持ちください。




**健康** **いきいき健康チェック**

歩き方診断、骨の健康度測定、体組成測定、足指力測定等を実施。保健師によるアドバイスあり。

日時	9月4日(日) 午後1時～5時の間の30分毎	定員	各6名(先着順)
会場	武蔵野商工会館4階市民会議室(吉祥寺本町1-10-7)	申込	8月1日(月)～26日(金)に高齢者支援課まで ※動きやすい服装でお越しください。

**講演会** **①【特別講演】91歳・日本最高齢インストラクター「タキミカ」の作り方**

「タキミカ誕生の実例」を交えながら、100歳まで力強く歳を重ねる秘訣をお伝えます。




**講師** 中沢 智治  
(株式会社パワーエイジング代表取締役社長・タキミカ専属トレーナー)

日時	① 9月10日(土) 午前10時～11時
会場	武蔵野スイングホール2階スイングホール(境2-14-1スイングビル)
定員	各165名(定員を超えた場合は抽選。市内在住、在学、在勤優先)
申込	8月1日(月)～22日(月)に高齢者支援課まで ※手話通訳あり

**②【基調講演】認知症とフレイルの少ないまちづくり**

認知症とフレイルの少ないまちづくりについて、他のまちの取り組みも交えお話しします。



**講師** 近藤 克則  
(千葉大学予防医学センター教授 国立長寿医療研究センター 老年学評価研究部長)

日時	② 9月10日(土) 午後1時30分～3時
会場	武蔵野スイングホール2階スイングホール(境2-14-1スイングビル)
定員	各165名(定員を超えた場合は抽選。市内在住、在学、在勤優先)
申込	8月1日(月)～22日(月)に高齢者支援課まで ※手話通訳あり

**企業ブース** **いきいき体験 企業協カブース**


歩き方診断、メイクセミナー、様々な健康チェック機器を用いた測定などを行います。※メイクセミナーのみ事前申込制です。普段お使いの化粧品をお持ちください。

日時	9月10日(土) 午後0時30分～5時	申込	8月1日(月)～22日(月)に高齢者支援課まで
メイクセミナー	①午後1時～2時 ②午後3時30分～4時30分	協力企業	◇株式会社今仙電機製作所(歩き方診断) ◇花王グループカスタマーマーケティング株式会社(メイクセミナー) ◇明治安田生命保険相互会社(健康チェック)
会場	武蔵野スイングホール11階レインボーサロン(境2-14-1スイングビル)		
定員	メイクセミナーは各30名(先着順)		

**体操講座** **いきいきチャレンジ講座～運動と栄養deフレイル予防～**

今日から役立つフレイル予防のための運動と栄養の講話、体操などを行います。

日時	9月13日(火) ① 午後1時30分～2時30分 ② 午後3時～4時	定員	各30名(先着順)
会場	中央図書館3階視聴覚ホール(吉祥寺北町4-8-3)	申込	8月15日(月)～9月6日(火)に高齢者支援課まで ※動きやすい服装で、タオル、飲み物をお持ちください。
講師	①と②で講師は異なります。 ①秋元秀昭(医師、武蔵野赤十字病院リハビリテーション科部長)、②伊東彰(理学療法士、同病院リハビリテーション科技術課長)、①②原純也(管理栄養士、同病院栄養課長)		



秋元秀昭 伊東彰 原純也

(講師の方などの敬称略)



講演

## 笑いを活かせ！認知症介護講談

講師 講談師 田辺鶴英

認知症介護を経験した講談師による認知症介護講談を行います。



日時 9月17日(土) 午後2時～3時30分

定員 70名(先着順)

会場 武蔵野スイングホール11階レインボーサロン  
(境2-14-1スイングビル)

申込 8月15日(月)～9月12日(月)  
に高齢者支援課まで

講座

## 認知症サポーター養成講座

講師 高齢者支援課職員

認知症の基本的な知識、市の現状などを学びます。



日時 9月19日(月・祝) 午後2時～3時30分

定員 30名(先着順)

会場 中央図書館3階視聴覚ホール(吉祥寺北町4-8-3)

申込 8月15日(月)～9月16日(金)に高齢者支援課まで

講座

## 第2回認知症サポーターステップアップ講座

講師 下垣光(日本社会事業大学教授)

「認知症の方への声掛けを学ぼう」をテーマに講話とロールプレイを行います。

日時 9月20日(火) 午後2時～4時

定員 36名(先着順)

会場 武蔵野プレイス4階フォーラム(境南町2-3-18)

申込 8月15日(月)～9月15日(木)に高齢者支援課まで

対象 認知症サポーター養成講座を受講済み・受講  
予定の方

相談

## もの忘れ相談医による認知症相談会

武蔵野市医師会のもの忘れ相談医が認知症に関する様々なご相談にお答えします。



日時 9月25日(日) 午前10時～12時、午後1時～3時  
(1組30分間)

定員 32組(先着順)

会場 武蔵野スイングホール10階スカイルーム  
(境2-14-1スイングビル)

申込 8月15日(月)～9月12日(月)に高齢者支援課まで

※相談時間は申込締切後に決定します。

## 健康課事業

### 〇「歯つらつ健康教室」

講師 歯科医師、歯科衛生士等

口腔機能の維持を目的とした教室です。噛む力、飲み込む力の測定、歯磨き指導、栄養の話と口の体操などを行います。

日時 全6回の連続講座  
10月14日、10月21日、10月28日、11月4日、  
11月11日、11月25日(全て金曜日)  
午前10時～11時30分

定員 15名(先着順)

申込 8月15日(月)～9月29日(木)に  
申込書を健康課(51-7006)へ

※タオル・筆記用具・飲み物をお持ち  
ください。

会場 保健センター 多目的ホール(吉祥寺北町4-8-10)



### 〇健康課では、「健康やわら体操」「おいしく元気アップ!教室」も行っています。

随時市報にて募集を行いますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

申込  
お問い合わせ

【武蔵野市高齢者支援課】

TEL: 0422-60-1846

FAX: 0422-51-9218

