

令和7年度

健康長寿のまち武蔵野推進月間

9月は

楽しく！元気に！長生き！！

主催
武蔵野市

9月を通して、認知症とフレイル(虚弱)予防に関するイベントを実施します

9/20 土

「老いと認知症 ～心と体の備えを一緒に考えましょう～」

最新の研究を紹介しながら、老いや認知症と上手に付き合い、自分らしく前向きに生きるためのヒントを一緒に考えていきます。

時間 14:00～15:30

場所 武蔵野公会堂1階ホール

定員 300名

講師 東京都立松沢病院 院長
布村 明彦氏

その他 13:30からいきいきサロン
(吉祥寺ささえあいビレッジ)
によるコーラス発表を行います。



要申込

いきいきサロンの活動紹介

いきいきサロンの活動紹介や作品展示を行います。

時間 10:00～15:00

場所 武蔵野公会堂ロビー

その他 9月9日(火)～9月17日(水)
市役所1階ロビーにも展示します。

老後に備える『シニアライフサポート』展

認知症になる前に備える、資産管理や暮らしのサポートをパネルで紹介します。当日先着制の相談会も実施します。

時間 11:00～15:45

場所 武蔵野公会堂ロビー

協力 株式会社あいらいふ

その他 相談会は当日先着5組まで(1組30分まで)



おいしく学べる 栄養講座&健康チェック

骨の健康度や歩行測定等の健康チェックと、管理栄養士による栄養講座。試食もあります。

時間 10:00～11:30

場所 武蔵野商工会館4階市民会議室

定員 25名

講師 健康課管理栄養士、高齢者食事学研究会

協力 稲垣薬局、株式会社ヤマシタ



要申込

てくてくクイズラリー～今日の一步が明日の元気～ \中央大学学生と考えました!! /

» クイズラリー in 吉祥寺

アプリを活用した認知症・フレイル予防に関するクイズラリーです。

参加方法

下記二次元コードから「みまもりあいアプリ」をダウンロード。指定のスポットで二次元コードを読み取ると、クイズが表示。クイズに答えた方先着200名に景品をプレゼントします。

期間 9月10日(水)～9月20日(土)

ゴール キラリナ吉祥寺2階エントランス横

9月20日(土) 10:00～15:00

9月22日(月)以降は

景品が残っていれば
市役所高齢者支援課窓口



» 第1部 講座「アプリでつながる安心の輪」

高齢者等の見守りに役立つ「みまもりあいアプリ」についての講座です。

» 第2部 みんなでてくてく クイズラリーツアー in 吉祥寺

第1部終了後、中央大学学生と一緒にグループで実際にクイズラリースポットを回ります(希望者のみ)。

時間 第1部 10:00～11:00

第2部 11:00～12:00頃

場所 武蔵野商工会館5階第1・2会議室

定員 第1部、第2部ともに30名

講師 みまもりあいプロジェクト 塩澤 卓巳氏



協力 中央大学経済学部宮本ゼミ

その他 講座、ツアーに参加しなくてもクイズラリーに参加ができます。

講座・
ツアーは
要申込

お申し込み
お問い合わせ

【武蔵野市高齢者支援課】

TEL:0422-60-1846 FAX:0422-51-9218



市ホームページからも
お申し込みできます

要申込

9/11 木

要申込

楽しく！元気に！ラジオ体操

NHKでおなじみの指導委員をお招きして、楽しく正しいラジオ体操の仕方を学びます。
健康チェックもあります！



- 時間** 10:00 ~ 11:30
場所 いちご吉祥寺ビル5階会議室（吉祥寺本町 2-5-10）
定員 45名
講師 NHKテレビ・ラジオ体操 アシスタント 杉井 勇介氏
協力 武蔵野市歯科医師会、明治安田生命保険相互会社
その他 動きやすい服装でお越しください。
 持ち物：タオル、飲み物

9/16 火

要申込

メイクで長生き、叶えませんか？ シニアのための美容教室

専門スタッフによるメイク講座です。身だしなみを整えていきいきと元気になりましょう。男性のご参加も大歓迎です！

- 時間** 10:00 ~ 11:30
場所 武蔵野商工会館4階 市民会議室
定員 30名
協力 資生堂ジャパン

**9/24** 水

要申込

言語聴覚士による高齢者の聴こえのお話

加齢性難聴の基礎知識やコミュニケーションのコツについてお話します。



- 時間** 10:30 ~ 12:00
場所 武蔵野商工会館4階 市民会議室
講師 武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センター 言語聴覚士 山口 優子氏
定員 60名

9/9 火

要申込

認知症疾患医療センターによる相談会

認知症に関するご本人やご家族からの相談に、武蔵野赤十字病院「認知症疾患医療センター」の医師がお答えします！

- 時間** 14:00 ~ 16:00
場所 武蔵野プレイス3階 スペース
定員 8組
共催 認知症疾患医療センター
その他 相談は30分間

9/25 木

要申込

認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識、市の現状、認知症のある方と接するポイントなどを学びます。

- 時間** 14:00 ~ 15:30
場所 芸能劇場 2階 小ホール
定員 30名
講師 高齢者支援課
その他 受講者には「オレンジバッジ」と「認知症サポーターカード」をお渡しします。

**9/15** 月・祝

要申込

フレイル予防体操～転ばぬ先の毎日習慣～

季節の変わり目に、理学療法士と無理なく続けるフレイル予防体操と骨を強くする食事のお話をします。

- 時間** 10:30 ~ 11:30
場所 高齢者総合センター5階
定員 40名
講師 理学療法士 塩野 健二氏
協力 武蔵野アトラスターズ整形外科 スポーツクリニック
その他 10:00~10:30、11:30~12:00 各10名骨健康度測定実施します（10時から先着で整理券配布）
 動きやすい服装でお越しください。
 持ち物：タオル、飲み物、室内履き

**9/15** 月・祝

9/15は高齢者総合センター施設内を見学できます。また、3階講義室を囲碁将棋等交流スペースとして開放しています。

みんなで始める！シニアeスポーツ体験会

太鼓をたたくゲームを楽しみながら、脳や身体活性化や交流を促進します。

- 時間** 10:00 ~ 15:00
場所 高齢者総合センター1階
協力 株式会社プレイケア、亜細亜大学都市創造学部学生

**9/24** 水

要申込

補聴器の相談会

補聴器の相談ができます。展示も行います。

- 時間** 13:30 ~ 15:30
場所 武蔵野商工会館4階 市民会議室
協力 日本補聴器販売店協会
定員 16名
その他 相談は1人30分程度

**本の展示**

市内3か所の図書館で認知症、フレイル予防、健康づくりに関する書籍の展示を行います。

- 期間** 9月1日(月) ~ 9月30日(火)
場所 中央図書館、吉祥寺図書館、武蔵野プレイス

パネル展示

認知症及びフレイル予防に関するパネル展示を行います。

- 期間** 9月9日(火) ~ 9月17日(水)
場所 市役所1階 ロビー

