



9月に、市内3か所の図書館で  
認知症・フレイルに関する書籍  
の紹介を行います。

- ◆中央図書館（吉祥寺北町4-8-3）
- ◆吉祥寺図書館（吉祥寺本町1-21-13）
- ◆武蔵野プレイス（境南町2-3-18）

### 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2日(土)及び3日(日) 各日とも午前10時～午後4時	相談専用 電話	0422-60-1990
申込	不要	※ご相談が重なった場合、電話が繋がりにくいことが ございます。	



### 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10日(日)午前10時～正午、午後1時～3時 (相談時間は1組30分間)	定員	32組(先着順)
場所	武蔵野プレイス 3階 スペースC (境南町2-3-18)	申込	8月15日(火)～8月31日(木)
		※相談時間は申込締切後に決定します。	



### 講座 認知症サポーター養成講座

認知症の基本的な知識、市の現状などを学びます。※手話通訳あり

日時	9月15日(金)午後7時～8時30分	講師	高齢者支援課職員
場所	武蔵野商工会館 4階 市民会議室 (吉祥寺本町1-10-7)	定員	30名(先着順)
		申込	8月15日(火)～9月14日(木)



### 健康課事業

#### ○「歯つらつ健康教室」

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 10/13、10/20、10/27、11/10、11/17、12/1 金曜日 午前10時～11時30分 (初日のみ午前9時30分～)
場所	保健センター 多目的ホール(吉祥寺北町4-8-10)
定員	15名(先着順)
申込	9月15日(金)～9月28日(木) 申込書を健康課(51-7006)まで

※タオル・筆記用具・飲み物をお持ちください。

#### ○おいしく元気アップ教室

現在の食生活をより栄養バランス  
の良いものにするための教室です。  
講義や料理の紹介、簡単な体操な  
どを行います。



日時	全3回の連続講座 10/17、10/24、11/7 火曜日 午前10時～11時30分
場所	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	20名(先着順)
申込	9月15日(金)～10月2日(月) 申込書を健康課(51-7006)まで

※タオル・筆記用具・飲み物をお持ちください。

#### ○「健康やわら体操」も行っていきます。

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。



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  
無料



武蔵野市では毎年9月を「健康長寿のまち武蔵野推進月間」と位置付け、  
認知症とフレイル(虚弱)予防に関する様々なイベントを実施しています。  
認知症について知りたいという方、運動したいという方、外出するきっかけ  
がなかった方など、「楽しく!元気に!長生き!!」を目指してぜひご参加くだ  
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



主催：武蔵野市



# 楽しく! 元気に! 長生き!!

9月23日(土)に下記の会場で様々なイベントを実施します!

武蔵野市民文化会館: 中町3-9-11 保健センター: 吉祥寺北町4-8-10

市民文化会館 大ホール

## 運動 ずっと動ける身体づくり～座ってできるタキミカ体操～

中沢智治氏による講演と座ってできる体操(タキミカ体操)を実演します。

### タキミカ体操

背骨・肩甲骨・股関節の動きをなめらかにし、弱ってしまった筋肉を鍛えることで、一生、自分の足で歩くことができる体操です。



講師

中沢 智治 氏

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

昨年好評だった講演会。  
今回は座ってできる体操  
メインに行います!

時間	午前10時～11時
定員	400名(先着順)
申込	8月1日(火)～9月15日(金)
※手話通訳あり	

市民文化会館 小ホール

## 音楽会 認知症講演会と音楽会～わたしらしくをすべての人に～

認知症のある方もない方も一緒に音楽を楽しむとともに、認知症に関する講演会を行います。



感情表現の仕方は自由!  
皆さんで楽しみましょう!



講師

繁田 雅弘 氏

東京慈恵会医科大学  
精神医学講座 教授



ヴァイオリン

石上 真由子

ピアノ

城 綾乃

時間	午後1時30分～3時30分
定員	400名(先着順)
申込	8月1日(火)～9月15日(金)
協力	(公財)武蔵野文化生涯学習事業団
※手話通訳あり	

保健センター 1階

## 講座 楽しく学べる栄養講座～おいしく食べて健康チェック～

測定 血管年齢測定などの健康チェックと栄養の講座。試食もあります。

時間	午前10時～11時30分	定員	20名(先着順)
場所	健康増進室	申込	8月15日(火)～9月15日(金)
講師	武蔵野市健康課管理栄養士		
協力	明治安田生命保険相互会社		



## 運動 脳と体を元気にする! 「脳の健康チェックと脳耕体操®体験会」

測定 簡単にできる脳の健康チェックと脳の活性化を図る「脳耕体操®」の体験会を行います。

時間	①午後1時～2時 ②午後2時15分～3時15分 ③午後3時30分～4時30分	講師	メディカルフィットネスクラブ 武蔵境
場所	講座室	定員	各回10名(当日先着順)
		申込	当日正午から会場にて受付



3階会議室

## 講座 健康になるスマホ教室

スマートフォンのアプリを使って日常的に体を動かす習慣を身につけませんか?楽しく続けられ、脳トレ効果もあります。

日時	9月23日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 9月29日(金) ①午前10時～11時 ②午後1時～2時 ※両日ともに参加をお願いします。	講師	エーテンラボ
定員	各回20名(先着順)	申込	8月15日(火)～9月15日(金)
持物	スマートフォン、アプリダウンロードのためのID・パスワード		

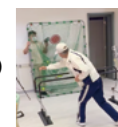


1階展示室

## 運動 シニアスポーツドック～サッカー元日本代表と、楽しく!元気に!～

長谷川祥之コーチと一緒に5種目の体力測定を行います。併せて医療機関勤務の理学療法士による骨粗しょう症予防についての講座と体操を行います。

時間	①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時	講師	武蔵野アトラスターズ整形外科スポーツ クリニック、アトラスターズスポーツドック
定員	各回30名(先着順)	申込	8月15日(火)～9月15日(金)



## 活動紹介 近所(K)・支え合い(S)・健康づくり(K) 地域の身近な通いの場である「いきいきサロン」について知ってみませんか?

いきいきサロンの事業紹介とサロンによる活動発表を行います。

時間	【展示】午前10時～午後4時 【発表】午後1時～4時	申込	不要
----	-------------------------------	----	----



## 展示 耳から始めるフレイル予防「補聴器の展示」

補聴器の実物を見たり、質問ができます。

時間	午前11時～午後4時	協力	(一社)日本補聴器販売店協会
----	------------	----	----------------



1階練習室1

## 講座 耳から始めるフレイル予防「補聴器の適切な購入と活用方法」

耳の聞こえと補聴器に関する講座を行います。

時間	午後2時～3時	講師	(一社)日本補聴器販売店協会加盟店 認定補聴器技能者 NPO法人日本補聴器技能者協会理事 平野幸生氏
定員	20名(先着順)		
申込	8月15日(火)～9月15日(金)		



1階練習室3

## 講座 シニアのためのオンライン体験教室～LINEとZoomの使い方～

スマートフォンを使ってLINEとZoomの基本操作を学びます。

時間	午前10時～正午	定員	10名(先着順)
講師	メディカルフィットネスクラブ武蔵境	申込	8月15日(火)～9月15日(金)

## 相談 高齢者向けスマートフォン相談会

60歳以上の市民を対象とした、スマートフォンの活用に関する疑問や不安の解消につなげる1対1の相談会です。

時間	午前10時～午後1時、 午後2時～4時	申込	不要
講師	スマートフォン専門アドバイザー	問合せ先	東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 050-5536-6049

