

9月は

令和6年度

今年は
武蔵境エリアで
行います

健康長寿のまち 武蔵野推進月間!

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

楽しく! 元気に!
長生き!!

活動
紹介

来て! 見て! 一緒に体験! 地域の身近な通いの場 「いきいきサロン活動発表」

いきいきサロンの活動発表と作品展示を行います。
来ていただいた方も一緒に楽しめるプログラム(合唱、体操、
手話ソング等)もあります。

【活動発表】

時間 10:00 ~ 12:00
場所 武蔵野スイングホール
2階

【作品展示】

時間 10:00 ~ 15:00
場所 武蔵野スイングホール
11階 レインボーサロン

体験

健康ゲームフェス 〜リズムゲームで健康に!〜

シニア向けeスポーツ体験会を行います。
「太鼓を叩くゲーム」を使って、楽しく
健康になりましょう!

時間 10:00 ~ 12:00
場所 武蔵野スイングホール 11階
レインボーサロン
協力 (株)プレイケア
亜細亜大学都市創造学部学生

聴こえ

耳から始めるフレイル予防 「高齢者の聴こえのお話」

加齢性難聴と補聴器の活用についての
講座です。

時間 10:00 ~ 11:00
場所 武蔵野スイングホール 10階
スカイルーム
講師 矢沢由多加氏
(公財)テクノエイド協会
普及部長・試験研修部長
定員 60名(先着順)

要申込

講演会

暮らしているだけで 健康になれるまち

要申込

〜全国データからみる武蔵野市の特徴〜

認知症・フレイル予防の大切さを知り、ご自身の
健康や繋がりのある豊かな地域づくりを考えましょう!
※手話通訳あり

時間 13:30 ~ 15:00
場所 武蔵野スイングホール 2階
講師 井手一茂氏
千葉大学予防医学センター
健康まちづくり
共同研究部門特任助教
定員 170名(先着順)



井手一茂氏

要申込

9/14
(土)
武蔵野
スイングホール

楽しく学べる栄養講座

栄養

〜おいしく食べて健康チェック〜

握力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 13:30 ~ 15:00
場所 武蔵野スイングホール
11階 レインボーサロン
講師 健康課管理栄養士
協力 メディカルフィットネス
クラブ武蔵境
亜細亜大学都市創造学部学生
定員 25名(先着順)



要申込

事前申込が
必要となります。

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



主催:武蔵野市

9/14

(土)
武蔵野
プレイス

体験

電動小型モビリティ 体験会

近距離移動(買い物や通院、近所の散歩)をサポートする電動小型モビリティを紹介します。

時間 10:00～12:30
場所 武蔵野プレイス 1階 ギャラリー
協力 トヨタモビリティ東京(株)

体験

脳の動きをチェック! 楽しい脳トレ!

脳血流の変化が一目でわかる認知機能トレーニングを実施します。

日時 10:00～12:30
場所 武蔵野プレイス 1階 ギャラリー
協力 三井住友海上火災保険(株)

スマホ

高齢者向け スマートフォン相談会

スマートフォンの活用に関する疑問や不安の解消に繋げる1対1の相談会です。

時間 13:30～16:00
場所 武蔵野プレイス 1階 ギャラリー
講師 スマートフォン専門アドバイザー
定員 20名(先着順)
その他 東京都との共同事業です。
相談は一人30分程度です。

要申込

9/14～28
(土) (土)

クイズ
ラリー

いきいきウォーク in武蔵境クイズラリーde フレイル予防

武蔵境地区を巡る認知症・フレイル予防に関するクイズラリーです。

実施期間 9月14日(土)～28日(土)
方法 参加カードに記載のあるチェックポイントを期間中に巡り、クイズに答えた方先着100名に景品をプレゼントします。
参加カード 高齢者支援課、各在宅介護・地域包括支援センター等で、9月9日(月)から事前配布します。

歩数計も配布 9月14日(土) 10:00～16:00
武蔵野スイングホール 11階
レインボーサロンで先着100名に歩数計も配布します。

場所(ゴール) 9月28日(土) 10:00～16:00
武蔵野プレイス 4階
フォーラム
9月30日(月)以降
武蔵野市役所高齢者支援課窓口

9/28
(土)

武蔵野
プレイス

聴こえ

耳から始めるフレイル予防 「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 10:00～12:00
場所 武蔵野プレイス 4階 フォーラム
協力 (一社)日本補聴器販売店協会

要申込

認知症

認知症とともに暮らすミーティング ～本人の声と専門家の視点を交えて～

認知症とともに暮らしている人の思いを知り、参加者で意見交換をします。
※手話通訳あり

時間 14:00～15:30
場所 武蔵野プレイス 4階
フォーラム
講師 下垣光氏
日本社会事業大学
社会福祉学部教授
岩田裕之氏
とうきょう認知症希望大使



下垣 光氏



岩田 裕之氏

定員 30名(先着順)

9/8
(日)

武蔵野
プレイス

認知症

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。

時間 10:00～12:00
13:00～15:00
場所 武蔵野プレイス 3階
スペースC
定員 32名(先着順)
申込 8月1日(木)～8月30日(金)
その他 相談時間は申込締切後に決定します。

要申込

9/13
(金)

武蔵野
スイングホール

認知症 サポーター養成講座

認知症の基本的な知識や市の現状などをお話します。

時間 14:00～15:30
場所 武蔵野スイングホール 11階
レインボーサロン
講師 高齢者支援課
定員 30名(先着順)

9/14(土)

パネル展示

認知症・フレイル予防に関するパネル展示を行います。

時間 10:00～16:00
場所 武蔵野プレイス 1階 ギャラリー
その他 9/10(火)～13(金)には市役所1階ロビーでも展示します。

9/3(火)～30(月)

本の展示

市内3か所の図書館で認知症・フレイル予防・聴こえに関する書籍の紹介を行います。

場所 中央図書館・吉祥寺図書館・武蔵野プレイス