

ひがし

p3 A-2	さくら体操
30	市役所第2庁舎801会議室
活動場所	市役所第2庁舎801会議室 前原町3-41-15
活動日時	水曜日 ①14:00～15:00 ②15:00～16:00
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。
PR	富士山の見えるお部屋でさくら体操、ゲーム、歌他いろいろ行っています。見学自由です。

令和3年度 応援ブック分類早見表

各圏域ごと	分類		
	さくら体操		
	ラジオ体操		
ひがし	運動場		
にし	介護予防体操		
みなみ	サロン		
きた	カフェ		
	交流の場		
	サロン・交流の場・介護予防		
	サロン・カフェ・交流の場		
	認知症カフェ		
	悠々クラブ		

※ 令和5年度から「本紙の見方」・「健康の秘訣」・「社会参加のきっかけづくり」のページを新たに作成
新設する内容は右側及び裏面のとおり

本紙の見方

掲載地図ページと地図上の位置

活動分類/中分類

活動団体名

ひがし

p3 A-2	運動 / さくら体操
30	市役所第2庁舎801会議室
活動場所	市役所第2庁舎801会議室 前原町3-41-15
活動日時	水曜日 ①14:00～15:00 ②15:00～16:00
TEL	042-386-6514 (ひがし地域包括支援センター) ※地域包括支援センターに申し込みが必要です。
PR	富士山の見えるお部屋でさくら体操、ゲーム、歌他いろいろ行っています。見学自由です。
男女比	

圏域

男女比、参加人数の目安

活動団体のPR

～10人		女性	男性
11～20人			
21人以上			

男性は青
女性はピンク

活動分類

大分類	運動	趣味・教養	交流の場
中分類	さくら体操	囲碁・将棋・オセロ	サロン
	ラジオ体操	俳句・短歌	認知症カフェ
	太極拳	健康麻雀	おしゃべり
	ヨガ	音楽(合唱・コーラス・民謡・コスパル・ウクレレ等)	多世代交流
	体操	美術(俳句・コピックアート等)	カフェ
	その他(運動場・自衛術・ボッチャ・ターゲット・ハードゴルフ等)	脳トレ	食堂
		写真	移動販売
		手芸(刺繍・かぎ針等)	場所
		料理	その他
		自然	
		講座	
		踊り・ダンス(フラダンス・日本舞踊等)	
		花	
		朗読	
		その他(書道・写経・写仏・己書幸座等)	

健康の秘訣

人生100年時代

健康の秘訣は、3つの三本柱から！「**栄養・運動・社会参加**」と言われています。自分の居心地のよいと思われる居場所を見つけることが大切です。男性の活躍の場、必要とされている場もあります。

栄養

栄養バランスも考えるが
る皆で作って食べる。

運動

毎週行く場所がある！
集まって体操すると
楽しみも倍増！

社会参加

集まって健康相談にみる等
中！情報も集まります。

社会参加のきっかけづくり

介護福祉課では、社会参加のきっかけとなるような講座等を行っています。

定年退職後の地域デビューに、ぜひ参加してみてくださいはいかがでしょうか。

名称	内容	活動の様子
介護予防ボランティア 養成講座 (9月頃開催予定)	小金井さくら体操自主グループをはじめとした介護予防に取り組み、ボランティア活動に興味がある方に対して、介護予防の基礎知識や体操の習得を目的とした講座です。	
デイサービス認定 サブスタッフ養成講座 (秋頃開催予定)	介護事業所(デイサービス)で介護予防についての講座と現場実習を組み合わせた講座を受け、支援を必要としている高齢者を支える地域づくりの担い手を養成する講座です。	
65歳から学ぶ男性が 孤立しない介護講座 (秋頃開催予定)	定年退職後の男性の社会参加は多くありません。講座を通して、傾聴等を行う介護者サポーターとしてのスキルを学ぶとともに、男性どうしの仲間づくりや、居場所づくりができます。	
スマホサポーター 養成講座 (7月頃開催予定)	スマホの操作や、高齢者への接し方を学びます。スマホの操作にお困りの高齢者はたくさんいらっしゃいます。講座終了後は、スマホ相談会、出張スマホ相談などで活躍できます。	
生き生きボラボ (通年受け可)	元気な高齢者のボランティア活動を促進することによりお互いに助け合う精神を醸成し、あわせて自身の健康増進と介護予防を目指します。	

講座開催時期など詳細は、ホームページ・市報などでご確認ください。