

高齢者 空き家問題

成年後見制度講演会 知っておきたい 任意後見制度

11月24日(水)午後2時～4時
(開場11時30分)
リオホール(cocobunji WEST5階)

元気なうちに将来に備えておく任意後見制度を、司法書士が分かりやすくお話しします。

内 権利擁護センターこくぶんじ
事業紹介・講演※手話通訳あり
講師 山崎政俊さん(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部監査)

定50人
¥無料
申11月2日(火)から電話で権利擁護センターへお問い合わせください

介護予防・創作活動を行う講座に参加しませんか 地域生きがい交流事業 参加者募集

→健康推進課 ☎(042)321-1801

日12月1日(水)～令和4年3月31日(木) 午前=9時30分～11時30分・午後=1時30分～3時30分※休館日を除く

対市内在住の60歳以上の方(初心者向け)

¥1講座1回200円※講座終了後集金。材料費・用具費などは別途実費負担

申11月2日(火)から電話または直接下表の申し込み先へ※各休館日を除く。11月11日時点で多数の場合抽選。当選者には参加証を郵送し、落選者には電話でお知らせ

会場	講座番号	講座名(定員)	実施曜日・時間 ★=10時～正午	申し込み先 ☎(042)
生きがいセンターとくら 戸倉4-14 (福祉センター内)	3-1	四季の歌声(15人)	水	生きがいセンターとくら ☎323-5095 休館月曜日・祝日 ※月曜日が祝日の場合は、翌日も休館
	3-2	わくわく運動(20人)	木	
	3-3	韓国語を学ぼう(10人)	金	
	3-4	公代さんのストレッチ(12人)	金	
生きがいセンターこいがくぼ 西恋ヶ窪3-32-6 (市民室内プール内)	3-5	スポーツ輪投げ(8人)	火	
	3-6	やさしいヨガ(8人)	火	
	3-7	日本画教室(8人)	水	
	3-8	ハワイアンダンス(12人)	木	
生きがいセンターほんだ 本多5-29-3	3-9	楽しい絵手紙(8人)	火	
	3-10	ニーハオ中国語(8人)	火	
	3-11	セルフケア整体 健康的に若返ろう(8人)	金	
生きがいセンターひかり 光町3-13-20	3-12	絵画教室(8人)	水	
	3-13	季節の折り紙(8人)	水	
	3-14	脳トレ運動(8人)	金	
	3-15	書道教室(8人)	土	
	3-16	太極拳教室(10人)	月	
生きがいセンターもとまち 西元町3-18-12 (もとまちプラザ内)	3-17	気軽に描こう 色鉛筆講座(10人)	月	
	3-18	月替わり大人の図工の時間(10人)	金	
	3-19	楽しい舞台朗読 自己表現を豊かに(10人)	金	
生きがいセンターにしまち 西町3-22-1 (西町プラザ内)	3-20	はじめての絵画教室(10人)	火	
	3-21	かな初級講座(10人)	火	
	3-22	健康スポーツ吹き矢(8人)	木	
	3-23	楽しく歌おう&体操(23人)	金	

護センターこくぶんじ ☎042-580-0570へ※先着順
■当日来場が難しい方 後日動画を配信
申11月30日(火)までHP <https://www.ko-shakyo.or.jp/>または soudan@ko-shakyo.or.jpで
注詳しくは左の二次元コードからHPをご覧ください。電話で同センターにお問い合わせください



↓地域共生推進課(内566) ▲こちらからもアクセス可

スマートフォンを 使ってみませんか



生きがいセンター もともち自主事業

シニア層を対象とした 初めてのスマホ体験

11月26日(金)午後1時30分～3時30分
生きがいセンターもとまち

スマートフォンを利用したことがない方向けの入門講座です。実際に触りながら、楽しく学んでみませんか。
対市内在住で60歳以上の方
定6人

¥無料
申11月2日(火)午前9時から電話で同センター ☎042-359-5321(水曜日を除く)午前9時～午後5時へ※先着順
物筆記用具
注受講時には貸し出しするデモ用スマートフォンを使用
↓健康推進課 ☎042-321-1801

シニア向けの スマートフォン教室

①12月8日(水)②10日(金) 午前9時～正午・午後1時～4時※同内容
①本多公民館②ひかりプラザ
スマートフォンのお操作などを楽しく学んでみませんか。

市役所への申し込み問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。

地域包括 支援センターの イベント

→高齢福祉課 ☎(042)321-1301

家族介護者交流会
介護の悩みをお聴きします

11月11日(木)午後2時～3時 地域包括支援センターひかり

気になっていること、こんなときどうしたらよいかなど日頃の悩みを交流しながら話しませんか
対家族を介護されている方やご本人・内容に関心のある方
定5人 ¥無料
申11月2日(火)から電話で地域包括支援センターひかり ☎(042)573-4058へ※先着順

対スマートフォンの基本操作を学びたい60歳以上の都民
講スマートフォン教室講師
定①各30人②各20人 ¥無料
申11月1日(月)～30日(火)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に電話でスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03-3804-3381へ※多数の場合抽選
注受講時には貸し出しするデモ用スマートフォンを使用
↓情報管理課(内413)

11月 みんなで知ろう 認知症普及啓発月間 認知症になっても安心して暮らせる国分寺

65歳以上の高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍と言われています。この機会に認知症について考えてみませんか。

認知症サポーター フォローアップ講座

受講者募集

11月26日(金)午後2時～4時30分
いずみプラザ

対市内在住・在勤・在学・在活で認知症サポーターの方
定20人
¥無料

認知症の方への接し方のロールプレイを通じて、認知症の理解を深め、実践的な対応を学んでみませんか。

申11月2日(火)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順
物筆記用具

→健康推進課 ☎(042)321-1801

個別相談会も実施

あなたの空き家問題、解決しませんか 片付け・解体・売却・利活用のおはなし

11月13日(土)午後2時30分～4時30分(受付=2時～)
リオホール(cocobunji WEST5階)

空き家を持っているけど何から手を付けばよいか分からない。どこに相談すればよいか分からない。そのような悩みを解決するためのセミナーを実施します。セミナーの後に個別相談会も実施します。

定30人
¥無料

申11月2日(火)からHP <https://www.web-tamashin.jp/entry/mail.cgi?id=2021113-kokubunji>で※先着順



催市・多摩信用金庫

こちらからもアクセス可▲

→まちづくり推進課(内453)