

介護予防サポーター養成講座

★参加者★
募集中

介護予防サポーターとは

市の養成講座を受講し、地域での介護予防普及啓発活動をしている方々です。町田市では現在、約500名の方が活動しています。小山町・小山ヶ丘では**41名**の方が登録されています。

介護予防サポーターの役割

高齢者支援センターで講座補助を行ったり、積極的に自主グループの運営に携わったり、ふれあいサロンに参加して介護予防の普及啓発に取り組むなど、様々な活動を行っています。

日時：**11月7、14、21、28日** ※**4日すべて**の出席が必要です

9:15~11:55 (受付 9:00~)

会場：小山市民センター

※公共交通機関を利用してください

定員：20名程度(先着順)

参加費：無料

持ち物：筆記用具・飲み物・大きめのかばん(資料配布あるため)

申し込み：堺第2高齢者支援センター TEL.042-797-0200

10月18日締め切り

情報交換会：**12月5日** 小山市民センターにて実施

介護予防サポーター同士の交流の場です



地域のグループで活動してみませんか？

体を動かしたい

町トレや体操といった活動をしているグループがあります。

趣味活動をしたい

音楽・料理・手芸・その他、色々な活動をしているグループがあります。

交流したい

集まっておしゃべりしたり、お茶を飲んだりという活動をしているグループがあります。



皆さんの「やってみたい」活動が近所にあるかもしれません。まずは堺第2高齢者支援センターにご連絡ください。

☎ **042-797-0200**





アレサふれあいまつり



日時: 令和元年10月12日(土) 9:30~17:00

会場: まちだテクノパーク内イベントスペース

雨天時は13日(日)に順延 ⇒ 13日は雨天決行

堺第2高齢者支援センターも出店します。ぜひ遊びに来てください。

午前 ⇒ 明治乳業による骨密度測定会

午後 ⇒ 豆つかみ、握力測定、自主グループの小物販売



おとなも子どももみんなでリトミック



日時: 令和元年10月19日(土) 10:00~12:00 (受付 09:30~)

会場: 小山市民センター 1Fホール

講師: 古田 潤子先生(日本ジャック=ダルクローズ協会会員・めだかLABO主宰)

費用: 無料

定員: 50名

持ち物: 上履き、飲み物、介護予防手帳(お持ちの方)

申し込み: 堺第2高齢者支援センター TEL.042-797-0200

どなたでもご参加いただけます。音楽に合わせて自分の体で遊びましょう。



南大沢警察署から地域の皆様へ



特殊詐欺から身を守りましょう!!

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ と記載された郵便物に注意

本物の裁判に関する通知は、特別送達という方法で届きます。普通郵便でポストに届く通知は詐欺です。

書いてある電話番号に連絡しないでください。

電話でお金の話が出た時は注意

在宅中でも留守番電話に設定し、必ず相手のメッセージを聞きましょう。用事のある人はメッセージを残しますが、犯人は声を録音されるのを嫌がります。

犯人からの電話に出ないことが1番の予防法です。

ATMでお金が戻ってくるという話に注意

公的機関からATM操作を指示することは絶対ありません。ATM操作によってお金が戻ることも絶対ありません。このような電話が来たら、すぐに切ってください。

メールや郵便で届く、身に覚えのない請求に注意

心当たりのないメールやはがきは相手にせず、記載された連絡先には連絡しないでください。メールに記載されたURLも偽物なので、触らないようにしてください。

「詐欺かな」と思ったら南大沢警察署まで

042-653-0110