

9月18日
(祝)

敬老の日は体育館へ行こう！

駒場体育館

場間駒場2-19-39、☎3485-7761、FAX3485-3926

内容	時間	対象	費用
いきいき元氣祭り	はじめてヨガ	16歳以上	300円
	入門太極拳		
	スローエアロビック		
	トレーニング	おむつのとれた3歳以上	400円 (中学生以下は200円)
プール			

65歳以上・障害のあるかたは無料

区民センター体育館

場間目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2594

内容	時間	対象	費用
プール・トレーニング	9:00~22:00	65歳以上	無料

持ち物 飲み物・タオル、体育館は屋内シューズ(靴底が生ゴム・白・ノーマーキングラバー<色が付きにくい靴底>)、プールは水着、水泳キャップ、ゴーグルほか

65歳以上のかたが無料で利用できる敬老の日の体育館イベントです(一部はどなたでも参加できます)。希望者は当日会場へお越しください。

中央体育館

場間目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540

内容	時間	対象	費用
トレーニング・柔道・剣道・弓道・エアライフル	9:00~22:00	65歳以上	無料
シニアのためのインボディ測定	10:00~14:00	だれでも	

八雲体育館

場間八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX5701-2985

内容	時間	対象	費用
リズム体操(敬老の日バージョン)	9:30~10:30	60歳以上 優先	無料
はじめてのピラティス体験教室	11:00~12:00		
健脚度測定会	13:00~15:00		
介護予防セルフチェック	(入場は14:30まで)		

高

シルバーパスの更新時期です

関東バス協会(☎5308-6950)

東京バス協会は、70歳以上のかたを対象に、都内の民営バスと都営交通に乗車できるシルバーパスを発行しています。現在お持ちのシルバーパスの有効期限は9月30日です。引き続き利用する場合は、更新の手続きをしてください。7月までに購入したかたには、更新手続きの案内をお送りしています。案内が届かない場合や、新規購入を希望するかたは、区HP(コード①)をご覧ください。どうか、お問い合わせください。



！ ご注意ください



臨時更新会場は設置しません。手続きは郵送のみとなります。詳細は更新手続きの案内をご覧ください。

高

敬老のつどいを開催します

区高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX5722-9474)

今年度80歳になられるかたをお招きし、社会に尽くされたことへの感謝の意と、長寿をお祝いするため、敬老のつどいを開催します。対象者には、8月末までに招待状をお送りします。

時9月18日(祝)14:00~15:00(13:15開場)

場めぐろパーシモンホール大ホール
(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

※昭和18年4月2日~19年4月1日生まれの区内在住者

※駐車場の混雑が予想されるため、駐車できない場合があります。できるだけ車での来場をご遠慮ください(送迎のみの場合は可)

高 地域交流サロン・会食サービスで交流しませんか

区高齢福祉課いきがい支援係
(☎5722-9837、FAX5722-9474)

地域交流サロン

希望者は当日会場へ
右ののぼり旗が目印です



お茶などを飲みながら楽しく話したり、大人の塗り絵や折り紙などをしたりして過ごすことができる地域の居場所です。

コロナ禍で休止していましたが、10月から一部施設で再開します。介護予防体操や歌などのイベントも実施します。どなたでも参加できます。実施内容は会場へお問い合わせください。

会食サービス

5年度後期の利用者を募集します

栄養バランスのとれた食事を地域のかたと一緒に食べ、食生活の改善を図ります。また、栄養士による栄養相談も実施します。

会場(所在地、電話)	日時(祝・休日を除く)
①特別養護老人ホーム東山	毎週木曜日12:00~13:00
②特別養護老人ホーム中目黒	毎週火曜日12:00~13:00
③高齢者センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291)	10月~6年3月 毎週月曜日または木曜日 12:00~13:00
④さんホーム目黒	毎週水曜日12:00~13:00
⑤特別養護老人ホーム東が丘	毎週金曜日12:00~13:00
⑥こぶしえん (下目黒6-18-2、☎5722-5550)	11月~6年3月 毎週金曜日12:00~13:00

定①②④⑤各15人、③⑥各20人(いずれも抽選)

会場(所在地、電話)	日時(祝・休日を除く)
特別養護老人ホーム東山 (東山3-24-6、☎3791-8451)	毎週木曜日11:00~15:00
特別養護老人ホーム中目黒 (中目黒5-7-35、☎5704-3631)	毎週火曜日11:00~15:00
さんホーム目黒 (目黒3-20-8、☎6303-3137)	毎週水曜日11:00~15:00
特別養護老人ホーム東が丘 (東が丘1-6-4、☎5481-5639)	毎週金曜日11:00~15:00



※次のいずれかに該当する区内在住者

- ①65歳以上で一人暮らし
- ②世帯全員が65歳以上
- ③日中、65歳以上のみになる

¥1食400円

※9月5日までに、総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センター(下記参照)、各会場(左表)の窓口へ

地域包括支援センター

(月~土曜日8:30~19:00。土曜日は17:00まで。祝・休日を除く)

- 北部(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階、☎5428-6891、FAX3496-5215)
- 東部(総合庁舎本館1階、☎5724-8030、FAX3715-1076)
- 中央(中央町2-9-13 食販ビル内、☎5724-8066、FAX5722-9803)
- 南部(碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側、☎5724-8033、FAX3719-2031)
- 西部(柿の木坂1-28-10、☎5701-7244、FAX3723-3432)