



## 川のいきもの発見隊

～目黒川でアユやハゼなど川のいきものたちを調べよう！

☎みどり土木政策課みどりの係  
(☎5722-9359、FAX3792-2112)

目黒川に入って、川にいるいきものを間近で観察し、触れてみませんか。

- 時 5/28(土) 10:00~12:00  
(荒天時は5/29に延期)
- 場 目黒川船入場(中目黒1-11-18)
- 師 魚類研究者 君塚芳輝氏
- 対 区内在住・在勤・在学者
- 定 30人(抽選。小学生以下は保護者同伴)
- ¥ 保険料1人50円(予定)

☑ハガキ・FAXに、「いきもの発見隊参加希望」と明記のうえ、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢、電話を書いて、5/6(必着)までに、みどり土木政策課みどりの係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX 3792-2112)へ



▲元年に開催した時の様子

## 高齢者の介護予防・健康づくりの自主グループ活動を応援します

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

介護予防や健康づくりのための自主活動をしている団体を支援します。申し込み方法など詳細は、☎☎(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。



### 介護予防出前講座

地域で自主的に活動する団体へ専門職が出向き、運動機能向上・口腔機能向上・低栄養予防に関する講話を行います。

☑次の①②を満たす団体

- ① 構成員の半数以上が65歳以上
  - ② 主に区内で活動し、参加人数がおおむね3人以上
- 派遣回数 1団体につき年2回まで(1回1~2時間程度)

### リハビリテーション専門職派遣

理学療法士を派遣し、より安全で効果的なプログラムの提案や運動のアドバイスを行います。

☑次の①~③を満たす団体(他にも要件あり)

- ① 構成員がおおむね65歳以上
- ② 主に運動プログラムを実施
- ③ 月2回以上活動を行い、参加人数が3人以上

派遣回数 1団体につき年2回まで(1回2時間程度)

### 地域介護予防活動助成

活動を実施するための会場や講師、必要と認められる消耗品や備品などの費用を助成します。

☑次の①~④を満たす団体(他にも要件あり)

- ① 構成員の半数以上が65歳以上
- ② 主に運動プログラムを実施
- ③ 年間を通じて週1回程度の活動を継続して実施
- ④ 区や他の団体から助成を受けていない

限度額 1団体につき年間3万円

団体数 25団体(先着。審査のうえ決定)



## 習って続ける介護予防を学びませんか

介護が必要な状態を遠ざけ、元気で生き生きと生活するため、毎日の生活で実践できる知識や方法を学びます。

☎☎4/15から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

### 先着の教室・講習

#### お口と食の健康教室

誤えん性肺炎を予防し、いつまでもおいしく食べるための口まわりや全身の体操などを学びます。

時 5/18~6/8の毎週水曜日

13:30~15:30(全4回)

場 中央町社会教育館(中央町2-4-18)

定 20人

#### ひざの痛み予防講習会

筋肉を鍛え、膝の安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

時 5/20(金)・27(金)

13:30~15:00(全2回)

場 油面住区センター(中町1-6-23)

定 20人

### 抽選の教室

- 申し込みは、1人につき1教室
- 同教室に未参加のかたを優先
- 要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

申込期限  
4/28

\*定員に達しなかった場合は、5/16から先着順に受け付けます。空き状況などはお問い合わせください

### 続けようトリムde(で)介護予防

ストレッチや体重を利用した簡単な体操を行うほか、受講後も継続できるようにするためのポイントを学びます。

会場	日時(全8回)	定員
駒場住区センター(駒場1-22-4)	5/25~7/20(6/15を除く)の毎週水曜日13:30~15:00	12人
鷹番住区センター(鷹番3-17-20)	5/26~7/14の毎週木曜日10:00~11:30	15人
原町住区センター(南1-8-9)	5/27~7/15の毎週金曜日10:00~11:30	12人
自由が丘住区センター(自由が丘1-24-12)	5/24~7/12の毎週火曜日10:00~11:30	12人

### 脳とからだのいきいき教室

認知症予防のための生活習慣や運動を楽しく学び、脳の活性化を図ります。

会場	日時(全8回)	定員
月光原住区センター(目黒本町4-16-18)	5/31~7/19の毎週火曜日10:00~11:30	各15人
八雲住区センター中根一丁目会議室(中根1-10-22)	5/31~7/19の毎週火曜日13:30~15:00	