

**講演・講習**

65歳以上のかたへ  
習って続ける介護予防を学びませんか？

☎ 医師から運動を止められていない65歳以上のかた  
📞 4月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、  
📠5722-9716)へ

**椅子トリムdeフレイル予防**

いすを使用して無理なくできるストレッチや体重を利用した運動のほか、フレイル(虚弱)予防について学びます(要支援・要介護認定を受けているかたを除く)。

日時(全8回)	会場	定員
5月15日～7月3日の毎週水曜日 13:30～15:00	原町住区センター (南1-8-9)	各15人 (先着)
5月16日～7月4日の毎週木曜日 10:00～11:30	中央町さくらプラザ (中央町2-4-18)	
5月17日～7月5日の毎週金曜日 10:00～11:30	下目黒住区センター (下目黒2-20-19)	
5月20日～7月8日の毎週月曜日 10:00～11:30	中根住区センター (大岡山1-37-2)	

**お口と食の健康体操教室**

誤えん性肺炎予防にもつながる、いつまでもおいしく食べるための口や全身の体操などのポイントを学びます。

日時	会場	定員
5月22日～6月12日の毎週水曜日 13:30～15:30(全4回)	八雲住区センター (八雲1-10-5)	20人(先着)

介護が必要な状態を遠ざけ、元気でいきいきと生活するため、毎日の生活で実践できる知識や方法を学びます。詳細は区☎(コード①)をご覧ください。



**オンラインでフレイル予防**

会議アプリZoomを活用し、介護予防・フレイル予防に関する講話や自宅で取り組める運動を実践します。希望者には、Zoomの操作説明会を行います。

日時	会場	定員
操作説明会 5月23日(木) 13:30～15:00	高齢者センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	15人(先着)
5月30日～6月20日の毎週木曜日 14:00～15:00(全4回)	自宅でオンライン受講	30人(先着)

**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。

日時	会場	定員
5月27日(月)、6月3日(月) 13:30～15:00(全2回)	中目黒GTプラザホール (上目黒2-1-3)	30人(先着)

**脳リフレッシュ講座**

日常に取り入れたい認知症予防のための生活習慣や運動を学び、脳の活性化を図ります。

日時(全8回)	会場	定員
5月30日～7月18日の毎週木曜日 10:00～11:30	五本木住区センター (中央町2-17-2)	各20人 (先着)
5月30日～7月18日の毎週木曜日 13:30～15:00	高齢者センター	

☎ 介護保険課介護予防係(☎5722-9608、📠5722-9716)

**講演・講習**

フレイル予防プロジェクト  
健康な100歳を目指すあなたに!  
フレイル予防講演会

フレイル予防プロジェクトは、健康長寿やシニア世代の活躍の場づくりを推進する取り組みです。東京大学高齢社会総合研究機構が開発した、科学的根拠に基づくフレイル予防プログラムを実施します。

講演会は、フレイル予防のポイントなどをお話しします。また、フレイルチェック会を実施するボランティア、フレイルサポーターの活動についても紹介します。ぜひご参加ください。

🕒 5月20日(月) 13:30～15:30  
📍 総合庁舎本館2階大会議室  
👤 東京大学高齢社会総合研究機構機構長  
飯島勝矢氏(右写真)  
👥 定100人(先着)  
📞 4月16日から、電話で、介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、📠5722-9716)へ



出典 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作成 葛谷雅文、日老医誌 2009より引用改変

フレイル(虚弱)は、筋力、認知機能、社会とのつながりなど、心身の活力が低下した状態のことをいい、多くの人が健康な状態からフレイルを経て徐々に要介護状態になると言われています。

☎ 介護保険課介護予防係(☎5722-9608、📠5722-9716)

**お知らせ**

それ、悪質商法です!  
高圧洗浄サービスのトラブル編

事例 排水管の高圧洗浄を依頼



トラブルを避けるために

契約を迫られても、  
その場で判断しない

消費者の多くは、点検や工事などに関する専門的知識を持っていません。突然言われた作業の料金や内容が妥当なのかを判断することは困難です。契約や作業を迫られてもすぐに依頼をせず、日頃から、安心して依頼できる地域の工務店などの情報を集めておきましょう。

区内でも事例のように、低価格で排水管洗浄などができると強調したチラシが入っていたという相談が寄せられました(5年度)。

広告などの表示額と実際の請求額が大きく異なる場合、クーリングオフできるケースもありますので、まずは下記へご相談ください。

- 消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)  
相談専用電話 ☎3711-1140(月～金曜日9:30～16:30(祝・休日を除く)。新規の相談は16:00まで)
- 消費者ホットライン ☎188