

催し物

目黒区民作品展 区展



今年も書・手工芸・写真・絵画など、力作がそろいました。区民の皆さんの日頃の成果を、ぜひご覧ください。

区展(コード①)で過去の出品作品をご覧ください。

時 9月18日(水)～29日(日) 10:00～17:30(最終日は15:00まで。24日は休館。入場は終了時刻の30分前まで)

場 目黒区美術館(目黒2-4-36 区民センター内)

後援 目黒区



区展実行委員会(古明地 ☎3723-5853)

お知らせ

長寿のかたをお祝いします

敬老記念品料

80歳(傘寿)、90歳(卒寿)になるかたに、敬老記念品料5,000円を贈呈します。9月に、民生委員がご自宅へお届けします。手続きなどは不要です。

傘寿の対象 昭和19年4月2日～20年4月1日生まれ

卒寿の対象 昭和9年4月2日～10年4月1日生まれ

敬老特別記念品料

100歳になるかたには誕生月に、最高齢の男女のかたには9月に、1万円を贈呈します。対象者に個別に案内します。

区高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

講演・講習

絵本の読み聞かせ シニアボランティア養成講座

シニアのボランティアが子どもたちを中心に絵本の読み聞かせを行い、世代間交流する、りぷりんという取り組みがあります。本講座はりぷりんと自主グループの支援として、絵本の読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法などを学びます。また、講座には認知症予防のプログラムが組み込まれています。

場 総合庁舎内会議室

師 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター、シニアの絵本読み聞かせインストラクター 堀玲子氏

対 日常生活の基本的な動作を1人でできる65歳以上の区内在住者

定 20人(抽選)

申 電話、FAX(絵本の読み聞かせシニアボランティア養成講座と明記の上、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢を記入)で、9月18日までに、高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)へ

Table with 2 columns: 内容 (説明会, 講座) and 日時 (10月23日(水) 14:00-16:00, 11月6日～7年1月29日(1月1日を除く)の毎週水曜日 14:00-16:00(全12回), 10月30日(水)、7年2月5日(水)。全2回 ※時間は個別に案内します)



※講座終了後は、地域での読み聞かせボランティアのデビューに向けたフォローアップ講座(3回程度)も開催します

区高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

講演・講習

シニアの部活 脳に効く！ウォーキンググループづくりコース

運動を週1回以上仲間と継続することが介護予防・フレイル(虚弱)予防に効果があるといわれています。講座で出会った仲間とウォーキンググループをつくり、修了後は自分たちで週1回の活動継続を目指すコースです。まずは、体験・説明会にお申し込みください。詳細は区展(コード②)をご覧ください。



対 次の①②全てを満たす60歳以上の区内在住者
①医師から運動を止められていない、かつ要介護1～5の認定を受けていない
②今年度、シニアの部活・めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコースに参加していない

定 ①～④各20人 ⑤15人(先着)

申 9月2日から、電話で、各申込先(右表)へ。体験・説明会参加後、会場でコースの申し込みを受け付け



Table with 4 columns: 会場, 体験・説明会日時, コース日時(全16回), 申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く. Includes details for 5 different locations and dates.

区介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)