

**成人学校
シニア向け転倒予防
筋トレ教室**



自宅でできる筋力トレーニングについて学びます。

時 7月4日～25日の毎週金曜日午前10時～正午（全4回）

所 公民館貫井南分館

講師 鈴木徳年さん（東京ボディビル・フィットネス連盟常任理事）

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 15人（多数抽選）

申込 6月20日（必着）までに、市申込フォーム、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・電話番号を明記し、公民館貫井南分館「筋トレ教室係」（〒184-0014貫井南町4-3-23 ☎042-383-1168 ✉k020499@koganei-shi.jp）へ

**住民税非課税世帯の方へ
介護保険各認定証の
更新のご案内**

次の認定証は、7月31日で有効期間が終了します。対象の方に更新申請書類を郵送しますので、更新を希望する場合は、申請手続きをしてください。

訪問介護等利用者負担助成認定証

訪問介護、夜間対応型訪問介護または第1号訪問事業を利用する際に、利用者負担を軽減します。

■申請締切 6月16日(月)

介護保険負担限度額認定証

施設サービスやショートステイを利用する際に、食費・居住費（滞在費）の軽減措置を受けられます。

■申請締切 7月3日(木)

— ◇ 共 通 ◇ —

関 介護福祉課介護保険係（☎042-387-9822）

**東京都介護支援専門員実務
研修受講試験の受験要項を
配布**

■配布期間・場所 6月2日(月)～30日(月)に、介護福祉課（市役所第二庁舎2階）または市役所第二庁舎1階受付で

他 試験の詳細は、要項をご覧ください

関（公財）東京都福祉保健財団人材養成部（☎03-3344-8512）、市介護福祉課包括支援係（☎042-387-9845）

**福祉サービス
第三者評価受審費の
一部を補助**



福祉サービス提供事業者が福祉サービス第三者評価を受審した場合に、その受審費用の一部を補助します。対象事業者・申請書等詳細は、市ホームページをご覧ください。

申 6月30日までに、所定の申請書に必要な書類を添付し、地域福祉課地域福祉係（市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9915）へ

**50～79歳の方を対象に
もの忘れ予防検診を実施**



チェックリスト（市ホームページでも掲載）で点数が20点以上の方は、医療機関でももの忘れ予防検診を受診できます。

対象年齢	受診券	受診期間
50～69歳	6月2日(月)から 介護福祉課で配布	令和8年3月31日(火)まで
70～74歳	5月下旬から順次発送	6月2日(月)～12月26日(金)
75～79歳	8月下旬に発送	9月1日(月)～令和8年3月31日(火)

他 受診には予約が必要です。希望する医療機関へお問い合わせください
関 介護福祉課包括支援係（市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845）

**高齢者オンライン交流
スマホパソコン無料教室**



対象 市内在住の65歳以上の方

定員 各回5人

申 開催日の3営業日前までに、電話またはEメールで希望教室名・住所・氏名・電話番号をシルバー人材センター（☎0422-27-7117 ✉silver@koganei-sc.or.jp）へ

教室名	ところ	とき（いずれも全2回）
SNS入門コース	本町作業所 （本町6-5-16）	6月24日(火)午前の部 7月15日(火)午後の部
	東町会議室 （東町4-38-26）	6月25日(水)午前の部 7月8日(火)午後の部
ビデオ会議入門コース	本町作業所	7月22日(火)午前の部 7月23日(水)午前の部
	東町会議室	7月3日(木)午後の部 7月4日(金)午後の部

※午前の部＝午前10時～正午、午後の部＝午後1時30分～3時30分

**お気軽に
ご相談ください**

ひきこもりの方や家族等を支援しています

内閣府の調査によると、15～64歳のひきこもり状態にある方は146万人を超えています。

ひきこもり状態は、子どもから高齢者まで幅広い年代で起きることが分かっており、その原因も多様です。また、家や部屋に閉じこもっている方から、コンビニや趣味による外出はしても家族以外の人との交流をほとんどしない方まで状況もさまざまです。



福祉総合相談窓口

相談員による傾聴後、適切な専門機関と連携します。本人、家族、関係者の方など、お気軽にご相談ください。

■受付時間▷午前8時30分～午後5時（土曜・日曜・祝日を除く）

▷原則毎月第4日曜日午前9時～午後1時（市休日窓口に準ずる）

所 社会福祉協議会

関 福祉総合相談窓口（☎042-386-0295）

**ひきこもりで悩む
家族がつどう場所**

家族の方が安心して話すことができ、悩みを共有し合える場所です。

時 毎月第2火曜日午前10時から

**居場所プロジェクト in Koganei
（ひきこもり当事者の会）**

ひきこもり・不登校の経験者や生きづらさを感じている方が集う場所です。

時 毎月第1火曜日午後3時から

