



こころもカラダも動かそう！

講座大特集

時間をつくって、参加してみませんか

家族介護者交流会

認知症の方への日常の接し方

～具体的な接し方や声かけを知ろう～

9月6日(金) 13時30分～15時

玉川学園コミュニティセンター 地域活動室

鈴木智広医師による講話

つばさクリニック町田

○募集中 (定員 15名)

RUN 伴(ランとも)

応援して下さる方求む

9月8日(日) 11時頃



ランに伴は、認知症の方や地域の
方が一緒に歩み寄りながら
走る町づくりにイベントです

<応援場所>

① 町田第3 高齢者支援センター

② 南大谷あんしん相談室

*あんしん会場では「あんしんカフェ」同時開催しています

○募集中 応援というかたちで一緒に参加しよう！

認知症予防

元気なカラダとやわらか頭を維持しよう

～ 講話と運動 ～

9月3日(火) 13時30分～15時

玉川学園コミュニティセンター ホール

鶴川サナトリウム病院 作業療法士

○募集中 (定員 30名)

「わあくす」との共催

介護予防月間イベント

第1弾 10月9日(水) 14時～16時

～講話と運動～

こころとカラダを整える

鈴木詠美子氏

鶴川サナトリウム病院 (理学療法士)



第2弾 10月24日(金) 13時以降予定

(町田圏域合同開催)

学びましょう！

お口の健康、長寿の秘訣！

歯科医師、歯科衛生士予定



<共通>

会場:

玉川学園コミュニ
ティセンター

定員:30名

申込開始:

9月2日(月)

より

【各講座のお申込・お問い合わせ】

町田第3高齢者支援センター

電話 042-710-3378

公開授業にお邪魔しました



6月8日、町田第五小学校5年生の道徳授業として認知症についてお話をしました。今年で3年目となります。町田市内の「ひなた村劇団」の劇を見た後、ロボット「ペッパー君」(ソフトバンク)が授業を担当。子どもたちとペッパー君が触れ合い、楽しみながら学べる時間となりました。そして、地域の方が作ってくださった認知症サポーターのマスコット人形「ロバ隊長」をプレゼント。子どもたちの成長を見守っています…。



家族介護者教室

リハビリのプロに学ぶ！
腰痛・膝痛があるときの日常生活の工夫
具体的にカラダを動かしながら
お話いただきます
12月11日(水) 13時30分～15時
玉川学園コミュニティセンター 地域活動室
小川恵吾氏(作業療法士)
○募集中 (定員 15名)

町田第3高齢者支援センター

玉川学園コミュニティセンターまつりに参加決定！

あんしんキーホルダー登録会を予定。
まだお持ちでない皆様、あんしんキーホルダーが
手にとって見られます。足をお運びください。



玉川大学の大学生と
コラボしています

坂のまち健康づくり教室

教育学部保健体育専攻のゼミ生が中心となっ
て、坂を活用した健康づくり教室を年4回開催中！
坂の魅力を発信する「さかのまち元気プロジェクト」
事業(玉川学園・南大谷地区協議会)の一環です。



学生が1対1で担当します。(体力測定風景)

自宅での宿題もあるそうで…。さて、その成果は
いかに？ 玉川学園コミュニティセンターまつり
(11/2, 11/3)で発表予定です。お楽しみに。

ポッチャに挑戦

～ポッチャタイム～

子どもも大人も一緒に楽しめます。
初めての方でも大丈夫です。
気軽に見に来てください。

毎月 第4土曜日

午後2時～3時

南大谷こどもクラブ

MO こもこ

(都営南大谷 内)



防災教室 in 南大谷

子どもたちと一緒に防災体験

11月9日(土) 10時～12時

【浸水 AR 体験】【防災食展示】【放水体験】
を子どもたちと一緒に体験します。シニ
アの皆様の参加をお待ちしています！！
(詳細についてはセンターにお問い合わせ下さ
い)

主催：地域ケア会議防災教室実行委員



熱中症予防を

暑さの感じ方は、体調
によっても異なります。
室内の温度調整を心
がけ、体調管理にも気
をつけましょう！

町田第3高齢者支援センター

所在地：町田市玉川学園 3-35-1

電話：042-710-3378

南大谷あんしん相談室

所在地：町田市南大谷 4-7-23

電話：042-851-8421

★スタッフが不在の時もございます。来所時は事前にご連絡をお願いいたします。