

サークル丘の上

アレサふれあいまつり

日時: 平成30年10月13日(土) 9:30~17:00

雨天時 10月14日(日)へ順延。14日は雨天決行

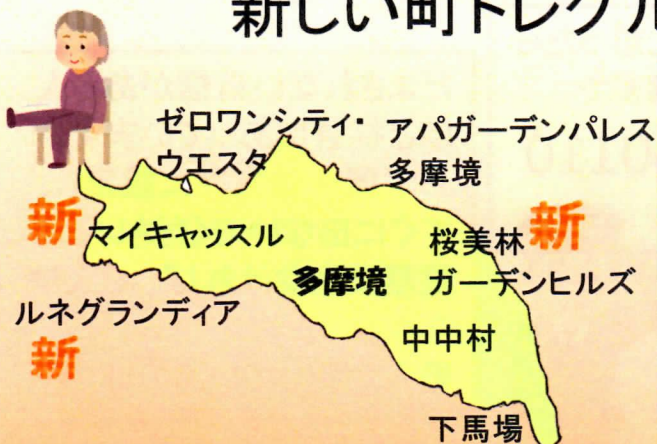
会場: まちだテクノパーク内イベントスペース

色々な団体が参加している楽しいお祭りです。
是非、遊びに来てください。お待ちしております。

堺第2高齢者支援センターの出店内容

午前⇒明治乳業による骨密度測定会
午後⇒毎年恒例: 豆つかみ・握力測定・小物販売
(雨天時は内容を変更することがあります)

新しい町トレグループが誕生しました！



小山・小山ヶ丘地区で

※7月26日時点

8ヶ所立ち上がっています！

町トレとは？(「町田を元気にするトレーニング」)

町田市が独自に作成した高齢者のための筋力トレーニングです。週1~2回実施することで効果が得られます。仲間と楽しく、からだ・こころ、そして町田全体を元気にしましょう！

お元気な方から、体力に自信の無い方までご一緒に行っていただきます。体調に合わせて行って下さい。

《 高齢者支援センターからのお知らせ 》

Mr.ラジオ体操のいきいきライフ

日程：平成30年10月27日（土） 10:00～12:00（受付9:30～）

会場：小山市民センター ホール

講師：長野 信一先生（ラジオ体操指導者）

対象：おおむね65歳以上の方

定員：50名

持ち物：上履き・飲み物・あれば介護予防手帳

費用：無料

申込は

堺第2高齢者支援センターへ

042-797-0200

申込開始：9月10日（月）9:00～

自宅で続けられる体操です
一緒に楽しく体を動かしましょう



「地域のリハビリテーションとは(仮称)」

日時：平成30年11月15日（木）

14:00～16:00

会場：小山市民センター ホール

「リハビリは医師や専門家がすること」だと思いませんか？

地域にはどんなサービスがあるか知っていますか？

地域の中で誰もが活躍できる「リハビリテーション」と

は何か一緒に考えていきましょう。



6/20に行われた勉強会の様子

申込・詳細は堺第2高齢者支援センターへ
042-797-0200

南大沢警察から地域の皆様へ

南大沢警察署管内では、
7/25時点で**31件**、**8000万円**
の振り込め詐欺被害があり
ました。全国の被害総額は、
80億円を越えています。

お金やカードを要求する電
話、はがき、メールは詐欺
です。

「詐欺かな？」と思ったら
南大沢警察まで

042-653-0110



だまされない自信がある人
ほど被害にあっています。
必ず**留守番電話**に設定し、
すぐに出ないでください。
電話に出なければ、**犯人はあきらめます**。
犯人が狙っているのは「あ
なた」ではなく、騙しやすい
「誰か」なのです。