



## 高齢者スマートフォン体験会&使い方に関する相談会

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

### スマートフォンの使い方に関する相談会

**日時** 9月21日(木) 午前10時～午後2時

**会場** 市役所2階204会議室

**対象** スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方

**内容** アドバイザーと1対1で、スマートフォンに関する相談(2次元コードの読込方法、Wi-Fiの接続方法、ビデオ通話方法等)

※個人情報の取扱いを要する事項や、通信キャリア等との契約内容に関する相談、おすすめの機種や通信プランに関する相談等については対応できない場合あり

※お持ちのスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。(デモ機の用意あり)

### お詫びと訂正

広報おうめ8月15日号7面「高齢者の方へ スマートフォン約5か月無償で貸与」の事前説明会の日時に誤りがありました。正しくは「②午後1時30分～3時30分」です。お詫びして訂正します。

### スマートフォン体験会

**日時** 9月22日(金)

①午前10時～午後1時②午後2時～5時

**会場** 福祉センター第5集会室

**対象** スマートフォンを利用していない・使い慣れていない60歳以上の方

**内容** スマートフォンの基本操作(タップ、スワイプ、ピンチ等)、スマートフォンでできるコミュニケーション(SNS、チャット、ビデオ通話等)

※体験会参加者で、スマートフォンをお持ちでない方を対象に、スマートフォン試用(約1か月)の申込を受け付けます。受付時に本人確認書類が必要になります。(抽選)

**定員** 各回10人(抽選)

**申し込み** 9月14日までに電話☎050-5536-6049でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

### 秋から始める。動きやすい体づくり

#### エンジョイトレーニング



**日時** ①10月12日(木)②24日(火)  
午前9時40分～11時40分

**会場** 新町市民センター

**対象** 当日64歳以下の市民

**内容** 有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、ウォーキング等

**講師** ①尾澤由香里氏②田中一葉氏

**定員** 先着30人程度(予約制)

#### 服装・持ち物

運動できる服装 飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室内用運動靴、健康手帳(お持ちの方)

#### 申し込み

2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

### 運動を通じて生活習慣を見直します

#### ヘルスアップ教室



**日時** 10月11日、25日、11月8日、29日、1月10日、31日、2月14日の水曜日、12月21日の木曜日  
午前9時30分～11時30分

**会場** 健康センター

**対象** 10月11日の時点で64歳以下の市民

※原則すべての日程に参加できる方

※持病(心疾患や腰痛など)のある方は、医師の許可を得てください。

**内容** 有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、健康講座など

**定員** 先着16人(予約制)

**服装・持ち物** 運動できる服装、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル、室外用運動靴

**申し込み** 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

### 健康・栄養相談

#### あなたの健康づくりを オーダーメイドで応援します

**日時** 9月21日(木) 午後2時～3時45分

**会場** 中央図書館多目的室

**対象** 市民

**内容** 健診結果で気になる数値を食生活から見直してみませんか?

①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定

②管理栄養士による栄養相談

**定員** ②のみ先着4人(予約制)

**持ち物** ①②健診結果(お持ちの方)

②食事記録(2日間以上)

#### 申し込み

①直接会場へ

②電話☎23-2191で健康センターへ



### 青梅市シルバーマイスターの 募集・活動



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

#### 募集について

市では、優れた技能、知識、経験を有する65歳以上の方で、その技術等を次世代に継承する方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

登録後は、市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会、高齢者クラブ等にボランティアで講師、指導者として技術等を広めます。

青梅市シルバーマイスターに登録して技術、知識、技能をたくさんの方に伝えてみませんか。自薦他薦問わず申し込みください。

#### 活動について

腹話術、書道、落語、紙芝居などさまざまな技能を持つマイスターがいらっしゃいます。(詳細は市ホームページ参照)マイスターの技を見たい、知識を学びたいという団体がありましたら、お問い合わせください。



### 障害者施設等作品展覧会の 出展希望施設・団体募集

作品展覧会に出展を希望する施設、団体を募集します。応募された施設および団体により実行委員会を立ち上げ、展示会の内容、運営等について協議します。

**日時** 12月4日(月)～8日(金)

**会場** 市役所1階ロビー

**対象** 市内の障がい者施設、障がい者団体

#### 申し込み

29日までに電話または直接障がい者福祉課相談支援係(市役所1階)へ

### 高齢者の方へ

#### おいでください地域サロン



問 高齢者支援課いきいき高齢者係

現在予定している9月のイベントは下記のとおりです。

**日程・会場** 下表参照

**時間** 午前10時～午後3時

**対象** 市内在住のおおむね60歳以上の方

| 会場                  | 開催曜日        | イベント開催日(9月)・内容                                     |
|---------------------|-------------|--|
| 下長洲第二<br>第四<br>自治会館 | 第1・3<br>火曜日 | 19日(火)の午前10時30分～午後0時30分<br>高齢者パソコン相談会              |
| 二俣尾4丁目<br>自治会館      | 毎週<br>水曜日   | 6日(水)の午後1時30分～2時30分<br>フレイル予防推進員によるお家で座ってできる介護予防体操 |
| 河辺6丁目<br>自治会館       | 毎週<br>木曜日   |  |
| 富岡1丁目<br>自治会館       | 第2・4<br>月曜日 |  |