

3. 介護予防・地域参加

小金井さくら体操自主グループ

※介護認定を受けていても参加できる会場があります。
地域包括支援センターにお問い合わせください。

介護福祉課 包括支援係・・・☎042-387-9845
各地域包括支援センター(P1参照)

- 《 対 象 》 ○ 65歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方
○ 医師より運動の許可を得ている方
○ ご自身で会場に通えるお元気な方



- 《 内 容 》 ご当地体操である「小金井さくら体操」と筋力強化のための「せらばん体操」を行います。

さくら体操「ご当地体操」リーダー養成講座

(介護予防ボランティア養成講座)

詳細は市報等でお知らせします

介護福祉課 包括支援係・・・☎042-387-9845
各地域包括支援センター(P1参照)

- 《 対 象 》 ○ 市内在住・在勤で講座修了後週1回程度介護予防活動に参加できる方
○ 要支援・要介護認定を受けていない方
○ 主治医から運動を禁止されていない方

- 《 内 容 》 小金井さくら体操自主グループをはじめとした介護予防に取り組み、ボランティア活動に興味がある方に、介護予防の基礎知識や体操の習得を目的とした講座を行います。

小金井市デイサービス認定サブスタッフ養成講座

詳細は市報等でお知らせします

介護福祉課 包括支援係・・・☎042-387-9845
各地域包括支援センター(P1参照)

- 《 対 象 》 市内在住の要支援・要介護認定を受けていないおおむね65歳以上の元気な方

- 《 内 容 》 介護事業所(デイサービス)で介護予防の講義と現場実習を組み合わせた講座を受け、支援を必要としている高齢者を支える地域づくりの担い手を養成する講座です。

いつまでも元気でいるための講座

(介護予防講座)

詳細は市報等でお知らせします

介護福祉課 包括支援係・・・☎042-387-9845
各地域包括支援センター(P1参照)

- 《 対 象 》 市内在住の65歳以上の方

- 《 内 容 》 日頃の生活に取り入れられるよう介護予防の柱である 運動・栄養・口腔・認知症予防について各専門職による講座を開催します。

スマホサポーター養成講座

スマホでシニアを笑顔にするお手伝い 詳細は市報等でお知らせします

介護福祉課 包括支援係・・・☎042-387-9845

- 《 対 象 》 市内在住・在学・在勤の18歳以上の方で月1～2回活動できる方
☆ 高齢者のスマホに関する身近な相談者として、スマホちょこっと相談室や出張相談会にてスマホサポーターとして活動できる方
- 《 内 容 》 ○ スマホサポーターとして活動するため、スマートフォンの全般的な操作や相談に関する心得を学びます。

活き生きボラポ(小金井市介護支援ボランティアポイント事業)

小金井市商工会・・・☎042-381-8765

- 《 対 象 》 市内在住の介護保険の認定を受けていない65歳以上の元気な方
- 《 内 容 》 ○ 元気な高齢者のボランティア活動を促進することにより互いに助け合う精神を醸成し、あわせて自身の健康増進と介護予防を目指します。
○ 介護事業所等市内の受け入れ施設におけるボランティア活動に対してスタンプを付与し、加盟店でのお買物に利用できる「さくらポイント」に交換します。
※ ポイント付与を受けるためには、事前のボランティア登録が必要です。

高齢者いきいき活動講座

詳細は市報等でお知らせします

社会福祉協議会・・・☎042-387-0011

- 《 対 象 》 市内在住のおおむね60歳以上の方
- 《 内 容 》 高齢者の健康増進と新たな生きがいの発見のための講座です。

高齢者(いきいき)農園

市報で募集(隔年)します

経済課 産業振興係・・・☎042-387-9882

- 《 対 象 》 60歳以上の方で、耕作する土地をお持ちでない方
- 《 内 容 》 ○ 農地(おおむね6㎡)を無料でお貸しします。
○ 野菜等の栽培を通して、健康増進・仲間づくりにご活用ください。
○ 利用期間はおおむね2年間です。 ○ 種苗や肥料等は個人負担です。

いきいき健康教室(1日コース)

健康課健康係 貫井北町5-18-18(小金井市保健センター内)

・・・☎042-321-1240 FAX042-321-6423

- 《 対 象 》 市内在住の65歳以上の方
- 《 内 容 》 1日コースを年2回実施(1回目…保健師講義・運動実技 2回目…栄養・歯科講義)
- 《 場 所 》 市内公共施設

高齢者学級

詳細は市報等でお知らせします

公民館

- 《 対 象 》 市内在住の65歳以上の方
- 《 内 容 》 さまざまなテーマの学習や体験活動により相互に親睦と交流を深め、地域の仲間づくりを通して生きがいのある生活を送るために実施している講座です。
- 《 募 集 》 毎年4月に市報等で募集・決定
- 《 開 催 時 期 》 5月からおおむね12月までの間に15回～20回程度開催します。
- 《 費 用 》 交通費等の実費が必要な場合があります。

場 所	問 合 せ 先
生きがい広場 (公民館本館)	☎042-383-1184
けやき学級 (公民館貫井南分館)	☎042-383-1168
シニアカレッジ・くりのみ (公民館東分館)	☎042-384-4422
みどり・朴の樹学級 (公民館緑分館)	☎042-387-7301
はなみずき学級 (公民館貫井北分館)	☎042-385-3401

おとしより無料入浴デー

詳細は市報等でお知らせします

介護福祉課 高齢福祉係…☎042-387-9843

- 《 対 象 》 市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方
- 《 内 容 》 めくい湯(小金井市貫井北町3-4-4)で、年7回無料入浴デーを実施

① ひとりぐらし高齢者交流会 ② ひとりぐらし高齢者会食会

社会福祉協議会…☎042-387-0011

- 《 対 象 》 70歳以上のひとり暮らしの方
- 《 内 容 》 ① ひとりぐらし高齢者交流会
② ひとりぐらし高齢者会食会…地域施設で会食



高齢者記念品

介護福祉課 高齢福祉係…☎042-387-9843

- 《 対 象 》 9月1日現在、99歳・100歳の方
- 《 内 容 》 長寿を祝い記念品を贈呈します。

シニア元気フェスタ(旧敬老会)

詳細は市報でお知らせします

介護福祉課 高齢福祉係…☎042-387-9843

- 《 対 象 》 市内在住の70歳以上の方
- 《 内 容 》 楽しいひととき(式典と演芸)を過ごしていただけるような行事を行います。

高齢者いこいの部屋

高齢者いこいの部屋は、高齢者の地域活動の場です。
利用方法や空き状況は、各施設にご確認ください。

- 碁・将棋等が備えてあります。
- 利用時間は9:00～17:00(1時間単位の使用となります)

(市外局番の042は省略しています)

施設名	電話番号	所在地	休館日(原則)
東町集会所 ※	384-4422	東町1-39-1	第1・3火曜日
婦人会館	383-1137	梶野町5-10-32	第2・4月曜日
公民館緑分館 ※	387-7301	緑町3-3-23	第1・3火曜日
前原町西之台会館	385-9563	前原町3-8-1	第2・4水曜日
上之原会館	381-9911	本町5-6-19	第2・4月曜日
桜町上水会館	385-7355	桜町2-8-13	第2・4水曜日
公民館貫井南分館 ※	383-1168	貫井南町4-3-23	第1・3火曜日

※の施設内的高齢者いこいの部屋は、悠友クラブ(老人クラブ)のみ予約使用できます。

悠友クラブ(老人クラブ)

加入を希望される方は、地域の各単位クラブへ直接お問い合わせください。

小金井市悠友クラブ連合会 内藤会長

小金井市本町5-36-17 ☎・FAX 042-301-6363

《 対 象 》 おおむね60歳以上の方

《 内 容 》 地域の高齢者が生きがい活動や健康づくり等楽しい活動を行っています。
ボランティア活動も積極的にすすめています。

《 受付時間 》 9:00～17:00 金曜日定休

令和7年4月現在

クラブ名	会長名	電話番号	活動場所
連合会	内藤 治誠	042-301-6363	
東部寿楽会	鳥居 里子	090-9959-0738	東センター
本町長生会	池内 清三	080-4832-0134	上之原会館
南部長生会	萩原 茂	042-301-2255	前原町丸山台集会所
北部長生会	岸田 加代	042-383-1819	桜町上水会館
梶野高砂会	榎本 龍二	0422-51-2440	婦人会館
緑長生会	田川 尚子	042-385-0996	緑センター
柏鳳会	柴崎 憲子	0422-31-7300	マロンホール
ぬくい会東	兵頭 友幸	042-385-1235	貫井南センター
ぬくい会西	吉田 勇夫	090-1738-4718	貫井南センター
三楽会	岡 衛志	080-6739-7273	貫井南町三楽集会所
松寿会	青木 タミ子	090-6348-3319	貫井北町集会場
悠楽会	飯田 勝巳	042-385-7245	中町天神前集会所
緑寿会	保科 正俊	042-385-8612	本町住宅集会所

小金井市シルバー人材センター

公益社団法人 小金井市シルバー人材センター 小金井市梶野町4-2-7グランツ梶野2階

☎ 0422-27-7117 FAX 0422-27-7476

URL: <https://webc.sjc.ne.jp/koganei/> e-mail: silver@koganei-sc.or.jp

- 《 対 象 》 原則60歳以上で、健康で働く意欲がある市内在住の方
- 《 入会説明会 》 毎月第2木曜日(祝日の場合は第1木曜日)
13:30~14:30 ※入会手続きに進む方は、14:30~15:30
本町作業所(小金井市本町6-5-16 本町暫定庁舎2F)
- 《 WEB申込 》 入会説明動画を自宅等でご視聴いただいたのち、手続きに進んでください。
詳細はホームページもしくは2次元コードよりご確認ください。 2次元コード
- 《 内 容 》 公共団体・事業所及び一般家庭等から仕事を引き受けます。会員は自分の希望や能力により仕事に従事して、その仕事量に応じて配分金(労働の対価)を受け取ります。

シルバーパス (東京バス協会の事業です)

東京バス協会・・・☎03-5308-6950

9:00~17:00(土曜・日曜・祝日除く)。

京王バス小金井(株)小金井営業所・・・☎042-381-1881

小金井市本町5-3-31

シルバーパスの販売は市役所の窓口では行っておりません。
新規購入・再発行・払戻し・更新は、上記窓口をお願いいたします。

- 《 対 象 》 ○ 都内に住所のある方・寝たきり等の方を除く70歳以上の方
○ 満70歳になる方のうち
① 誕生日が1日の方は、前月の2日から発行できます。
② 誕生日が2日以降の方及び10月1日の方は、当月の1日から発行できます。
- 《 内 容 》 都バス・都電・都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー・都内民営バスがシルバーパスの提示により利用できます。
(有効期限は毎年9月末日まで)
- ※ CoCoバス等、一部対象外のバスがあります。
- 《 費 用 》 発行時に
① 市民税非課税の方又は市民税課税の方で合計所得金額135万円以下の方
→1,000円
② 市民税課税の方で①以外の方
→12,000円の自己負担があります。

