



防災カレッジ 首都直下地震への地域の備え

日 11月21日(土)午前9時30分～11時

所 防災センター3階会議室

対 市内在住・在学・在勤の方

定 先着30人（要予約）

内 災害に地域で取り組む大切さ、具体的な取組事例
を知りましょう。

師 楠本あゆ美さん（防災アドバイザー）

※手話通訳あり。

申 問 11月18日(水)までに、専用フォームまたは電話で安心安全
課防災防犯係へ。



専用フォーム

おたのしみスローショッピングに参加しませんか

日 11月27日(金)午前10時～午後0時30分

集 合 あいとぴあセンター（要相談）

行 き 先 イトーヨーカドー国領店

対 75歳以上の市内在住の方で、1人での買い物に不安があり、自身で
来所できる方（買い物以外の目的での参加はご遠慮ください）

定 先着5人（要予約）

内 ボランティアと一緒に買い物をしたりフードコートで
過ごしたりすることができます。

申 問 11月2日(月)から、電話で狛江市社会福祉協議会 ☎
03-3488-0294へ。



令和8年度自立生活プログラム

元気回復行動プラン（WRAP）講座 ～聞いてみよう！話してみよう！元気のひけつ～

日 12月16日(水)・23日(水)、令和9年1月6日(水)・13日(水)・20日(水)

時 午後1時30分～3時30分

所 あいとぴあセンター

対 15歳以上の市内在住で精神障がいのある方、メンタルヘルスに興
味のある方

定 先着12人（要予約）

内 日常に取り入れられるセルフケアや元気のひけつ

師 たけおん（ピアサポーター）

申 問 12月10日(木)までに、狛江市障害者地域自立生活支援センター「サ
ポート」 ☎03-5438-3533へ。

慈恵ガジュまる教室

健康な皮膚をつくる ～内側と外側からのトータルケア～

日 11月28日(土)午後2時～3時

所 慈恵医大西部医療センター

対 市内在住の方

定 90人（要予約）

内 皮膚に関する正しい知識を取り入れて、毎日の自分らし
い生活に役立てる。

師 慈恵医大西部医療センター皮膚・排泄ケア認定看護師、
医療スタッフ

¥500円（参加費）

申 問 専用フォームで慈恵医大西部医療センター ☎03-3480-1151へ。



専用フォーム

シニア



家族を介護している方 一緒 にお話ししてみませんか？

家族に認知症等の心配のある方や
介護をしている方が集まって、情報
交換や相談、交流ができる場です。
途中入退室は自由です(予約不要)。

▽ケアカフェ ヒトやすみ

日 11月11日(水)午前10時30分～11
時

所 こまほっとシルバー相談室 多摩
川住宅内（中和泉4-23-1）

問 あいとぴあ地域包括支援センター
☎03-5438-3565（土・日曜日、
祝日を除く午前8時30分～午後5
時30分）

▽介護をされているご家族のおしゃ べり会

日 11月20日(金)午後1時30分～3時
30分

所 ふらっとなんぶ（駒井町3-7-1）
問 地域包括支援センターこまえ苑 ☎
03-3489-2422（土・日曜日、
祝日を除く午前8時30分～午後5
時30分）



地域包括支援センターこまえ 正吉苑

▽歩き方を見直そう

日 11月11日(水)午後1時30分～2時
30分

所 谷戸橋地区センター

定 10人程度（要予約）

師 宮崎正和さん（健康運動指導士）

▽健口体操

日 11月20日(金)午後1時30分～2時
30分

所 野川地域センター

定 10人程度（要予約）

師 原真奈美さん（健康運動指導士）

▽健康いきいき体操

日 11月27日(金)午後2時30分～3時
30分

所 上和泉地域センター

定 15人程度（要予約。オンライン
での参加も可）

師 秋吉久美子さん（岩戸いきいき体
操クラブ講師）

※各回とも初めて参加する方優先

申 問 地域包括支援センターこまえ正
吉苑 ☎03-5438-2522へ。

プレ介護者・介護者セミナー

▽お口の健康が全身を守る～誤嚥性 肺炎・低栄養予防のために～

日 11月11日(水)

師 佐藤守さん（医療法人社団あさが
お会歯科医師・法人統括医療部長）

日 11月9日(月)まで

▽認知症を正しく知ろう～認知症カ フェや地域活動の活用方法～

日 11月25日(水)

師 市川裕太さん（東京都認知症介護

指導者）

申 11月20日(金)まで

各回 時 午後2時～3時30分

所 防災センター4階会議室

対 市内在住または在勤で介護に関わっ
ている方、これから関わるかもしれ
ない方

定 先着20人（要予約）

申 問 狛江市介護支援専門員連絡会事
務局（ケアサポートモア内） ☎
03-5438-7270へ。

老人クラブ連合会 転倒予防 体操講習会「血流促進＆動き やすい体を手に入れて、みん なでしっかり転倒予防」

日 11月19日(木)午前9時30分～11
時

※予約不要。会員でない方も参加可

所 上和泉地域センター

師 宮崎正和さん（健康運動指導士）
持 飲み物、上履き、タオル、動きや
すい服装

問 高齢障がい課高齢者支援係

クオール薬局で家族介護者の 会を開催します！

日 11月19日(木)午後1時30分～3時
30分

所 クオール薬局狛江店

対 家族に認知症等の心配のある方や
介護をされている方等

内 参加者同士で情報交換や交流をし
ながら、ゆったりお話しします。当
日は、当事者の方や介護者サポー
ターがお話を伺います。

※家族介護者の会では、参加者のお

話を一緒に伺うボランティアの方
を募集しています。

問 高齢障がい課高齢者支援係

夜間の介護相談会

日 11月20日(金)午後6時～8時

所 つどいの場みらい

対 認知症の方等を介護する家族

内 ▽認知症サポート医を交えて認知
症介護をテーマとした家族懇談会
▽専門職による個別相談（電話、オ
ンラインでの相談も可）

師 山田高広さん（やまだ総合内科ク
リニック医師）、梶井文子さん（慈
恵医大老年看護学教授）、市川裕
太さん（東京都認知症介護指導者）

申 問 ケアステーションMIRAI ☎03-
6773-9084、市川 ☎080-7994
-9929

こまえ正吉苑ケアラーの会・ 出前講座～マッサージで心も 体も癒しの時間を～

日 11月25日(水)午後1時30分～2時
30分

所 こまえ正吉苑

対 市内在住・在学・在勤で介護をし
ている方またはこれから介護をす
る方

定 先着20人（要予約）

師 河野真一さん（ALSOKケアプラ
ス（株）東京調布営業所まごころ
ベルサービス）

申 問 11月2日(月)から、地域包括支援
センターこまえ正吉苑 ☎03-
5438-2522へ。