



カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



うららかな春がやってきました。当センターも、早いもので11年目。この間、超高齢社会が加速するとともに在宅介護をめぐる様々な地域課題が顕在化しましたが、いっぽうでは地域の皆様が主になって身近な公園で体操がはじまるなど、地域力の強さやしなやかさに感服する機会が多くありました。当センターはそうした地域活動の立ち上げ支援、継続支援も行っています。仲間づくりからはじまる介護予防の取り組みは、地域を元気にしてくれます。元気は笑顔をよび、笑顔は安心と生きる力につながります。さあ、どうぞ一緒に。

センター長 浜脇晴美



地域主催の体操・サロンの取り組みをご紹介します。



申込不要の取り組みもたくさんあります。お気軽にお問合せほしいワン☆

本郷みんないっしょに健康体操

場所：ほんごう公園

日時：第4水曜日
10時～10時40分

対象：本郷町在住の方

費用：無料

持ち物：飲み物



平岡町みんないっしょに健康体操

場所：平岡町会館1階

日時：第4月曜日
10時30分～11時30分

対象：平岡町在住の方

費用：無料

持ち物：飲み物



八木町八幡上町追分町 健康体操

場所：多摩養育園光明ホール

日時：第3水曜日
10時～11時

費用：無料

持ち物：飲み物



小門町みんなの健康体操

場所：小門公園ホール

日時：第2金曜日
10時～11時

費用：無料

持ち物：飲み物



台町2丁目健康体操

場所：台町二丁目会館

日時：第2月曜日 14時～15時

対象：台町二丁目在住の方

費用：100円

持ち物：上履き・飲み物



ローズクラブ健康体操

場所：ローズハイツA棟集会室

日時：第3金曜日
10時30分～11時30分

対象：ローズハイツ在住の方

費用：無料



高齢者いきいきサロンは、気軽に集まれる仲間作りの場として楽しい企画がもいたくさんだピ☆

サロンはっぴっぴー

場所：まちはぐ

(元 八幡町ダイエー)

日時：第1火曜日
10時～11時

対象：八幡町、八木町、平岡町
本郷町、大横町、小門町
在住の65歳以上の方

費用：100円



お元気クラブ

場所：台町市民センター

日時：第2火曜日
10時～11時

対象：65歳以上の方

費用：100円(12月200円)



お茶のみ水大学

場所：台町四丁目会館

日時：第1月曜日
13時30分～15時30分

対象：65歳以上の方

費用：100円(12月200円)



お問い合わせは当センターまでどうぞ



令和8年度

詳細はお問合せ
ください

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

認知症サポーター養成講座

認知症についての基本的な知識などをお伝えします。

日時:4月25日(土)、7月25日(土)
11月28日(土)、2月27日(土)
いずれも午後2時~3時30分

場所:大横保健福祉センター

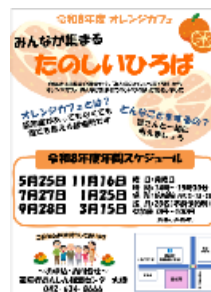
事前申込制 **お電話でお申し込みください**



オレンジカフェ たのしいひろば

認知症があってもなくても誰でも集える居場所です。皆さんで和やかに話したり楽しいことを考えています。

日時:奇数月 第4月曜日
午後2時~3時30分 場所:信松院
費用:0円~材料費がかかる場合があるかもしれません。**お問合せください。**



みんなのおしゃべりひろば

認知症の家族介護者の方同士の交流の場です。経験者、もしかしたら今後経験するかもしれない方も歓迎。みんなでおしゃべりしませんか？

日時:偶数月 第4木曜日
午後2時~3時30分
場所:カフェや会議室など。

参加者の方と調整します。
お問合せください。

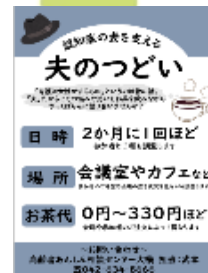
お茶代:0円~会場による



妻を介護する 夫のつどい

「介護は女性がするもの」というのは昔の話。「夫」だからこそ、悩みや思いを語り合いませんか？

日時:不定期 お問合せください
場所:カフェや会議室など。
参加者の方と調整します。
お問合せください。
お茶代:0円~会場による



おおよこ毎日体操・測定会

【 おおよこ毎日体操 】

誰でも参加できる気軽な体操です。準備体操、ラジオ体操第1・第2を行います。てくポ対象
申し込み不要

日時:月~金曜日 9時30分~9時45分
場所:大横保健福祉センター1階

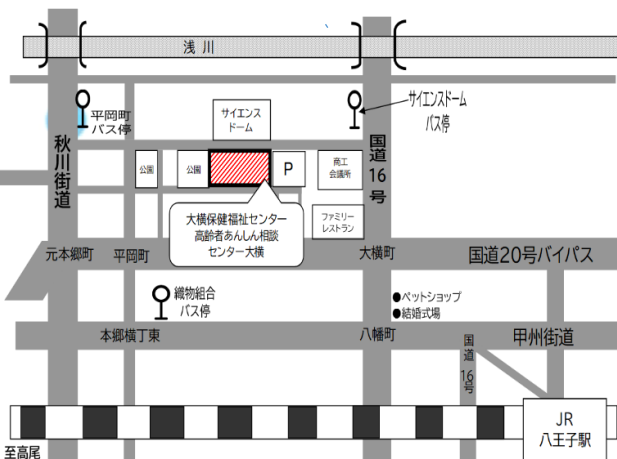
【 おおよこ毎日体操測定会 】

年2回開催。握力、開眼片足立ち、立ち座りテストを実施します。
日時:6月8日(月)9時45分~
2月16日(火)9時45分~

編集後記

花粉症で悩ましい毎日ですが、よく寝てよく食べて体力維持に努めます！皆様もお元気で楽しい春をお過ごしください。

【高齢者あんしん相談センター大横のご案内】



住所: 八王子市大横町 11-35
大横保健福祉センター4階
電話: 042-634-8666
FAX: 042-634-8880
営業日: 月~土曜日 9:00~17:30
担当地域: 大横町 八木町 平岡町
本郷町 小門町 八幡町
台町 2~4丁目

