



# 堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室便り



元気なうちから自分のために健康づくり  
町田市**介護予防月間2023**

10月1日(日)  
～10月31日(火)

介護予防の一環として、町田市では10月を『介護予防月間』と定めています。

相原介護予防フェスタ2023

**2023年 10月 31日 (火)**

会場:堺市民センター 2階ホール

内容:第1部 10:00～12:00

『軽認知症(MCI)について学ぼう』

第2部 13:00～14:00

『オーラルフレイル(お口の衰え)について学ぼう』

**参加費  
無料**



事前  
申し込み  
不要

途中入場、途中退出、可能です！  
どなたでもお気軽にお越し下さい。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております！！



**大募集！**

**2023年度  
介護予防サポーター養成講座**



\_\_介護予防サポーターとは・・・

町田市内の各地域で「介護予防」について自ら実践するとともに、介護予防普及啓発講座を行っているボランティアの方々です。

※必須条件 4日間の講座に参加できる方

○日程: 11月2日、9日、16日、30日 **全て木曜日**

○会場: **小山市民センター** ※定員5名

○申し込み期間: 2023年8月28日～10月14日

○問合せ先: 堺第1高齢者支援センター

☎ 042-770-2558

# イベントのご案内 青空カフェ2023開催



昨年に引き続き、今年も相原中央公園にて  
青空カフェを開催いたします。



子どもから高齢者まで、多世代交流を目的としたイベントです。

当日は、斉藤歯科の 齋藤 太伊輝 先生による

「**歯の健康と認知症について**」の講義、



FC町田ゼルビアの**ゼルビー君**との体操イベント、

法政大学馬術部協賛で**ポニー**とのふれあいも楽しめます♪

参加費無料！どなたでも参加できます。



途中参加、途中退出自由です。お気軽にお越しください。

日程:2023年11月7日(火) ※雨天の場合 11/14に順延

時間:13:30~15:00 (受付13:00~)

会場:相原中央公園(相原町2248)

※お問い合わせは堺第1高齢者支援センターまで

9月3日(日)  
活動報告

2023RUN



認知症と共に生きるまちづくり

たくさんのご協力、  
ご声援ありがとうございました！！

スタート 堺市民センター

沿道で応援している相原町の住民の皆様

ゴール シバヒロ(中町)



相武  
カントリー  
倶楽部

東京家政  
学院

東京家政  
学院前

町田  
街道

相原  
十字路

**堺第1高齢者支援センター**

(老人保健施設サンシルバー町田内)

TEL: 042-770-2558

所在地: 相原駅より東京家政学院行バス  
にて終点下車、徒歩10分。

相原  
駅

**相原あんしん相談室**

TEL: 042-700-7121

所在地: 相原駅東口より  
徒歩1分。

ご案内

開所日 月~土

(日祝休日12/29~1/を除く)

開所時間

8:30~17:00

緊急時は上記時間以外  
でも対応します。