

# いくつになっても元気な暮らしを

区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に過ごせるよう、生活支援や健康づくり等の取り組みを実施しています。ぜひ、ご利用ください。

## はつらつ脳力アップ教室 「65歳からの認知症予防教室」

運動や脳トレ、創作活動等を通して脳を活性化し、認知症予防の「きっかけ」をつくります。自宅で参加できるオンライン教室も開催します。

- 期 日** 令和5年3月まで(全18回) ※週1回程度
- 会場等** 下表のとおり
- 対 象** 区内在住で、要支援・要介護の認定を受けていない、おおむね65歳以上の方  
※オンライン教室は、Web会議ができる環境がある方
- 費 用** 各回300円 ※オンライン教室は無料
- 締 切 り** 10月12日(水) ※1人1会場のみ
- 申 込 み** 来所・電話・荒川区ホームページで、区役所2階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線2679

会場	曜日	初回日	時間	定員(抽選)	
通所教室	南千住駅前ふれあい館	(火)	11月1日(火)	午前 9時45分～11時45分	14人
	峡田ふれあい館	(木)	11月10日(木)	午後 1時～3時	10人
	荒木田ふれあい館	(水)	11月10日(水)	午後 1時～3時	12人
	アクト21	(水)	11月10日(水)	午後 1時～3時	12人
※12月以降は尾久ふれあい館	(水)	10月26日(水)	午前10時～正午 ※12月以降は午後1時～3時	20人	
	(水)	10月26日(水)	午後 1時～3時	20人	
夕やけこやけふれあい館	(金)	11月4日(金)	午前 9時45分～11時45分	14人	
オンライン教室※	(月)	10月31日(月)	午後 1時30分～2時45分	20人	

※オンライン教室の初回日は、午後1時～3時にあらかわエコセンター2階環境研修室で説明会を開催します

## 荒川シルバー大学

講座・講演会を通して、生涯学習活動や仲間づくりを進めています。

**問合せ** 荒川シルバー大学事務局 ☎(3801)5740



パステル画

## 荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に、これまで培ってきた知識や経験を生かせる仕事を紹介する会員制の公益団体です。

**問合せ** 公益社団法人荒川区シルバー人材センター ☎(3810)1141



児童の見守り

## 荒川区高年者クラブ連合会

友愛・社会奉仕活動や健康づくり、教養講座等の活動を行っています。区内では71クラブ、約5100人の会員が活動しています。

**問合せ** NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局 ☎(3805)5505



▲グラウンド・ゴルフ

## 9月は世界アルツハイマー月間

毎年9月の「世界アルツハイマー月間」では、世界全体で、認知症の方や介護者の方を支援する活動が行われています。区でも、認知症への理解を深めるための取り組みを行います。

### 「十認十色 知ってつながる認知症」 in 図書館

認知症に関する本や冊子の展示を行います。

- 期 間** 10月12日(水)まで…南千住図書館、尾久図書館
- 期 間** 9月16日(金)～30日(金)…ゆいの森あらかわ1階展示コーナー (30日は午後3時まで)
- 期 間** 9月16日(金)～10月19日(水)…日暮里図書館、町屋図書館

### 区役所内展示「十認十色 知ってつながる認知症」

**期 間** 9月14日(水)～28日(水)

**会 場** 区役所1階ロビー



▲昨年の様子

**問合せ** 高齢者福祉課介護予防事業係 ☎内線2679

## 荒川老人福祉センターの催し

高齢者の方を対象とした、さまざまな事業や講座等を行っています。詳細は、お問い合わせください。

### あらかわeスポーツパーク

電子ゲームを楽しみながら健康づくりや交流ができます。開放日には、ボウリングや太鼓ゲーム等を体験できます。



### 初心者のためのスマートフォン講座

スマートフォンを操作しながら、基本的な使い方を学びます。  
※スマートフォンは用意します



### 手作り教室

裁縫や手工芸等で小物を作ります。



▲手作り教室(フェルト花)



PPバンドを使ったバッグ

**対 象** 60歳以上の方

**問合せ** 荒川老人福祉センター ☎(3802)1666

## 令和4年度荒川区文化祭

## 華道展作品募集

**展示期間** 11月3日(木)～5日(土)午前10時～午後6時  
※11月5日は午後4時まで

**会 場** 町屋文化センター2階ふれあい広場

**対 象** 区内在住・在勤・在学の中学生以上で、生け込み(11月2日(木)午後2時～6時)と揚げ花(11月5日(土)午後4時)ができる方

**題 材** 自由 **種 目** いけばな **募集人数** 10人(抽選)

**花 席** 横60cm×奥行45cm×高さ70cm  
※必要な用具は持参してください

**費 用** 無料

**締 切 り** 9月23日(木)消印有効

**申込方法** はがきで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・流派(ある方のみ)・学年(学生のみ)を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所生涯学習課文化祭華道展担当  
※区内在勤・在学の方は、通勤先・通学先の名称・住所も記入

**主 管** 荒川区華道茶道文化会

**問合せ** 生涯学習課生涯学習事業係 ☎内線3355