

認知症本人・家族ミーティング

本人と家族に分かれて日々の思いを自由に語り合える場です。職員がサポートしますので、初めてでもお気軽にご参加ください。

日10月23日(木)10:00~11:30 場 亀戸福祉会館

対 認知症の方とその家族 ※いずれか一方の参加も可能

定 20人(申込順)

申 10月5日(日)から区HP申込、電話またはFAXに9面申込記入例の①~④と⑤参加人数を記入し、地域ケア推進課地域ケア係へ ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



社会福祉協議会 福祉のつどい

日11月11日(火)14:00~16:00 場 深川江戸資料館 ※入場無料

対 区内在住の方 定 100人(申込順)

内 ●福祉マルシェ(14:00~)

区内福祉施設等による自主製作品の販売や展示

●基調講演(15:00~16:00)

東ちづる(俳優・(-社)Get in touch代表)「誰も排除しない“まぜこぜの社会”を目指して」

申 10月6日(月)から社会福祉協議会HP、電話またはFAXに9面申込記入例の①~④を記入し、社会福祉協議会へ ☎03-3647-1895 ☎03-3647-5833



▲東ちづるさん



介護スタッフ従事者養成研修 高齢者生活援助サービスの従事資格を3日間で習得

修了者は区内で生活援助(掃除・調理等)のサービスに従事する資格を取得できます。最終日には介護事業所や仕事の紹介をする「おしごと相談会」を実施します。ご希望の就労先が探せる相談会です。

対 介護スタッフとして働く意欲があり3日間の研修にすべて出席できる方

定 各コース30人(申込順)

申 10月6日(月)9:00~10月31日(金)に(公財)介護労働安定センター東京支部HP、電話またはFAXに9面申込記入例の①~④と⑤メールアドレス⑥年齢を記入し、(公財)介護労働安定センター東京支部へ ☎03-5972-1410(月~金曜9:00~17:00) ☎03-5972-1418

場 地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



コース名	回	日時	場所	研修内容
Aコース	1日目	11/4(火)10:00~15:20	砂町文化センター	○介護保険制度の概要について
	2日目	11/5(水)9:45~16:45		○高齢者の特徴について
	3日目	11/6(木)10:00~16:00		○認知症について
Bコース	1日目	11/18(火)10:00~15:20	古石場文化センター	○職業倫理・接遇・マナーについて
	2日目	11/19(水)9:45~16:45		○個人情報保護・秘密保持・不正防止について
	3日目	11/20(木)10:00~16:00		○高齢者とのコミュニケーションについて

※A・Bコースいずれかを選択。どちらのコースも同じ内容です
 ※研修終了1~2か月後をめどに就労状況に関するアンケートを実施します

フレイル(虚弱)から抜け出そう！ シニアのための体力測定会

シニア

自身の体の状態を知り、適した予防を行うことで、虚弱な状態から健康な状態に戻ることができます。測定結果のグループごとに、日常生活で取り入れられる介護予防のための講話やアドバイスを聞くことができます。

対 区内在住の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、筋力低下や体の衰えにより下記のいずれかに当てはまる方

- 少し長い距離が歩けなくなったなど歩行に不安がある
- すぐに疲れやすく、体を動かすことが苦手になった
- 外出することが減り、自宅にこもりがちになっている
- 筋力の衰えで、日常生活の動作がづらくなった
- 急な体重減少で、動くエネルギーが出なくなった

定 各25人(運動習慣がない方を優先し、抽選)

内 握力、歩行速度、椅子5回立ち上がりテスト、タイムアップ&ゴー、開眼片足立ちの測定、グループワークなど

申 10月31日(金)(必着)までに往復はがきに9面申込記入例の①~④と⑤希望会場⑥年齢⑦運動習慣の有無を記入し、〒190-0012立川市曙町1-25-12オリンピック曙町ビル408号室シンコースポーツ(株)西東京支店へ ☎042-512-9394

場 地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

日時	実施場所
11/14(金)13:30~15:30	深川北スポーツセンター
11/17(月)9:30~11:30	亀戸スポーツセンター
11/17(月)13:30~15:30	東砂スポーツセンター
11/18(火)9:30~11:30	豊洲文化センター
11/19(水)13:30~15:30	深川スポーツセンター
11/20(木)9:30~11:30	総合区民センター

人生の後半戦をもっと楽しむセミナー！ つながり・学び・挑戦の2日間

シニア

ゆとりができた時間を楽しく前向きに過ごすために、新たな生きがいや居場所をみつけませんか。人生100年時代を健康に楽しく活動するきっかけづくりのセミナーで、皆さんのセカンドライフを応援します。

場 江東区文化センター

対 区内在住・在勤でおおむね50歳以上のシニア世代 定 各コース30人(申込順)

内 [1日目]「人生の後半戦をもっと楽しむセミナー！」[2日目]「セカンドキャリアを楽しむコツ！ 一歩踏み出すと、周囲が応援団に変わる！」、地域団体の紹介・相談会

申 10月8日(水)から各コースの期限までに区HP申込、電話またはFAXに9面申込記入例の①~④を記入し、(株)ミッキーNEXTへ ☎03-5923-9150(9:00~17:00) ※土・日曜、祝日、12月27日(土)~令和8年1月4日(日)を除く ☎03-5923-9151

☐ saotome@mickeynext.co.jp

場 長寿応援課シニア活躍支援係 ☎03-3647-9468 ☎03-3647-9247



コース名	日時(各全2回)	申込期限
Aコース	11/11(火)14:00~16:00	10/30(木)
	11/18(火)14:00~16:30	
Bコース	12/5(金)14:00~16:00	11/28(金)
	12/12(金)14:00~16:30	
Cコース	令和8年1/13(火)14:00~16:00	令和8年1/5(月)
	令和8年1/20(火)14:00~16:30	

CATV 10月の放送予定

区の情報番組 江東ワイドスクエア ケーブルテレビ11ch 9:00、12:00、15:00、19:00~放送 毎週、以下の特集コーナーとともに、区内で行われたイベントや出来事を「今週の話(ニュース)」としてお伝えします。

誕生！TOYOTA ARENA TOKYO 10/12日~18日



国内アリーナ最大級のビジョン空間や他に類を見ない6種類の異なるコンセプトを持つテラススイートなど、新アリーナの内部をご紹介します！

10/5日~11日(土)

- 江東かわら版 手話付きで区の事業やお知らせなどを紹介します。
- 文化財の扉 普段気に留めることのない石碑などの文化財は、どんな歴史を語ってくれるのでしょうか。
- こうとうこどもカヌー大会2025 9月20日に海の森水上競技場で行われた毎年恒例のカヌー大会。小学4~6年生が学年ごとに200mのスプリントレースに臨みます。予選から決勝まで目の離せないレースをじっくりご覧ください。

10/12日~18日(土)

- 銭湯に行こう2 江東区には19の銭湯があります。湯葉や広い浴槽、昔ながらの雰囲気…。さまざまな特徴がある銭湯をピックアップしてご紹介！銭湯マップを片手に、まち歩きやスポーツで汗をかいた後は、ぜひ江東区の銭湯に立ち寄り疲れを癒してください。
- 誕生！TOYOTA ARENA TOKYO★

10/19日~25日(土)

- 江東区立中学校連合陸上競技大会(前編) 2週にわたり35分に拡大してお伝えする、江東区立中学校連合陸上競技大会の前編。出場する選手もこの機会に日ごろの練習の成果を発揮しようと気合十分です。今年度もトラック競技とフィールド競技、男女ともに全種目をお伝えします！

10/26日~11/1日(土)

- 江東区立中学校連合陸上競技大会(後編) 2週にわたり35分に拡大してお伝えする、江東区立中学校連合陸上競技大会の後編です。

バックナンバーは、YouTube 区公式チャンネルから視聴できます



番組に関するお問い合わせ、バックナンバーのDVD貸出は広報広聴課報道係へ ☎03-3647-8589 ☎03-5634-7538

ケーブルテレビ加入についてのお問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404 東京ベイネットワーク(株)まで

ラジオこうとう

88.5MHz(レインボータウンFM)、インターネット(サイマル・リスラジ)で聴けます

日曜	10:00~10:20	イベントやまちの情報
月曜	19:00~19:05	防災・安全一ロメモ
水・木曜	19:00~19:10	タイムリーな区政情報