



各種イベント



忠生第1高齢者支援センター 担当地域:下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、根岸町、根岸、図師町
下小山田町3580 ふれあい桜館1階 ☎042-797-8032

【要申込】今話題のニュースポーツ モルックを楽しもう！
今話題のニュースポーツ モルックをみんなで楽しみましょう。ルールはとっても簡単ですぐに覚えられます。頭を使って競います。あなたも夢中になってしまうかも？！

日 時 10月2日(木)14:00～15:30
※雨天の場合は日程が変更になる可能性があります。
会 場 町田市立忠生スポーツ公園(下小山田町3307)
対 象 どなたでも 定 員 30名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)10:00～9月12日(金)12:00まで
042-797-8032 忠生第1高齢者支援センター

介護予防♪健康チャレンジフェスタ2025

地域で話題の介護予防になる楽しい活動を体験しませんか？体力測定や健康チェックもできます。仲間と一緒に楽しく介護予防に取り組み元気な地域にしましょう！

日 時 10月27日(月)14:00～16:00
会 場 忠生市民センター ホール(忠生3-14-2)
対 象 どなたでも 定 員 50名 ※先着順 費 用 無料
申 込 直接会場にお越しください

忠生第2高齢者支援センター 担当地域:山崎町、山崎、木曽町、木曽西、木曽東(都営木曽森野アパートを除く)、本町田の一部(公社住宅町田木曽)
山崎町2200 (福音会木曽山崎事業所内) ☎042-792-1105

にこにこ健康 フェスティバル2025

～無理なく 笑顔で 健康に 忠2！～
測定会、自主グループ作品展示、アルパカとのふれあい(10/4のみ) 様々な講座があります。お楽しみに！

日 時 10月4日(土)・5日(日)10:00～15:00
会 場 桜美林大学 東京ひなたやまキャンパス(本町田2600-4)
対 象 どなたでも 定 員 測定のみ要予約 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～9月30日(火)16:00まで
042-792-1105 忠生第2高齢者支援センター

にこにこ健康 木曽あんしんフェスティバル2025

介護予防超大型フェスティバルが境川団地にやってきた！！地元密着の「きそ」にしかない介護予防情報を提供します。心豊かな楽しい生活のヒントにご活用ください。

日 時 10月20日(月)10:00～13:00
会 場 境川団地16号棟集会所(東京都町田市木曽東2丁目10-16)
対 象 どなたでも 定 員 120名 健康測定のみ要予約 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～9月30日(火)16:00まで
042-794-7901 木曽あんしん相談室

堺第1高齢者支援センター 担当地域:相原町
相原町2373-1 ☎042-770-2558

あいはら介護予防フェスタ2025

「ゼルビーと楽しく町トレをやってみよう！」
FC町田ゼルビアのゼルビーと相原プロレスのレスラーも参加して、いっしょに町トレをやってみませんか？

日 時 10月25日(土)14:00～16:00
会 場 町田市立相原小学校(相原町1673)
対 象 どなたでも 定 員 100名 ※先着順 費 用 無料
申 込 直接会場にお越しください

南第1高齢者支援センター 担当地域:南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野
南町田5-16-1(特別養護老人ホーム芙蓉園内) ☎042-796-2789

自主グループ発表会 一緒に楽しみを創ろう！

趣味活動に参加して地域活動デビューしませんか？様々な活動をしている皆さんの発表を見て聴いて体験して、一緒に楽しみましょう！

日 時 10月2日(木)9:30～11:30
会 場 南市民センター ホール(金森4-5-6)
対 象 概ね65歳以上 定 員 なし 費 用 無料
申 込 直接会場にお越しください

南第2高齢者支援センター 担当地域:金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部(都営金森1丁目アパート)
金森東3-18-16(特別養護老人ホーム合掌苑桂寮内) ☎042-796-3899

【要申込】理学療法士から学ぶ!ころばぬ先の運動教室

転倒事故の多くが「住み慣れた自宅の中での転倒」です。自分は転ばない！大丈夫！と思っていませんか？この機会に理学療法士による運動教室にご参加ください。

日 時 10月6日(月)10:00～12:00
会 場 なるせ駅前市民センター 4階ホール(南成瀬1-2-5)
対 象 どなたでも 定 員 30名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～9月30日(火)15:00まで
042-796-3899 南第2高齢者支援センター

【要申込】歯医者さんに聞いてみよう！ 歯と口の健康について

いつまでも美味しく食べるためにはオーラルフレイル予防が大切です。歯と口の健康が人生を変える可能性も？？歯科医師による講座に参加してみませんか？

日 時 10月6日(月)13:30～15:30
会 場 なるせ駅前市民センター 4階ホール(南成瀬1-2-5)
対 象 どなたでも 定 員 30名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～9月30日(火)15:00まで
042-796-3899 南第2高齢者支援センター

堺第2高齢者支援センター 担当地域:小山町、小山ヶ丘、上小山田町
小山ヶ丘1-2-9 ☎042-797-0200

【要申込】認知症について知り、今できることを考えよう

これまで担ってきた役割を終えて、一息ついているあなたに聞いていただきたい。認知症予防と社会参加について、これからの生き方を一緒に考えていきませんか。

日 時 10月11日(土)14:00～16:00
会 場 小山市民センター ホール(小山町2507-1)
対 象 どなたでも 定 員 100名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～10月10日(金)17:00まで
042-797-0200 堺第2高齢者支援センター

【要申込】健康寿命を延ばす歩き方講座～ 歩行について今一度見直してみませんか？

自分の歩き方のクセを見直し、生涯自分の足で歩くために、今歩き方について一緒に考えていきませんか？皆さんのご参加お待ちしております。

日 時 10月18日(土)14:00～16:00
会 場 町田市立小山ヶ丘小学校(小山ヶ丘5-37)
対 象 どなたでも 定 員 100名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～10月17日(金)17:00まで
042-797-0200 堺第2高齢者支援センター

南第3高齢者支援センター 担当地域:成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台
西成瀬2-48-23 ☎042-720-3801

コミュニティ福祉フェア

～元気ですか！？地域に出れば何でもできる！～
地域の魅力がぎゅっと詰まったお祭りで、健康づくりと交流を楽しもう！地域とつながる第一歩を踏み出してみませんか？

日 時 10月12日(日)10:00～15:00
会 場 まちだ正吉苑(成瀬8-10-1)
対 象 どなたでも 定 員 なし 費 用 無料
申 込 直接会場にお越しください

町田第1高齢者支援センター 担当地域:原町田(都営金森1丁目アパート除く)、中町、森野、旭町、木曽東の一部(都営木曽森野アパート)
森野4-8-39(特別養護老人ホーム commons内) ☎042-728-9215

【要申込】まると実践！フレイル予防！

フレイル予防の3本柱（運動、栄養、社会参加）をまると体験しましょう！歩行状態の分析を受け、脳トレや体操を教わり、栄養講座で食生活を見直しましょう！

日 時 10月16日(木)9:00～12:00
会 場 健康福祉会館 4階講習室(原町田5-8-21)
対 象 概ね65歳以上 定 員 先着40名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～10月9日(木)17:00まで
042-728-9215 町田第1高齢者支援センター

町田第2高齢者支援センター 担当地域:本町田(公社住宅町田木曽除く)、藤の台、南大谷の一部(公社住宅本町田)
本町田2102-1(本町田高齢者在宅サービスセンター内) ☎042-729-0747

【要申込】全身★顔 いきいき体操

体を動かすのが億劫、疲れて見えてしまう。それは体やお顔の運動不足が原因かも。足腰らくらく筋トレ、にこにこ顔体操等を行い、若々しい体と素敵な笑顔を目指しましょう！

日 時 10月10日(金)13:30～15:00
会 場 本町田集会所(本町田953)
対 象 どなたでも 定 員 15名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)10:00～10月3日(金)17:00まで
042-729-0747 町田第2高齢者支援センター

町田第3高齢者支援センター 担当地域:玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、東玉川学園
玉川学園3-35-1(玉川学園高齢者在宅サービスセンター内) ☎042-710-3378

【要申込】良い姿勢で心身リフレッシュ！

身体に優しい姿勢とは何かを学び、日常生活でも実践できる運動（ストレッチやエクササイズ）を紹介します。学び（座学）と実践で楽しくリフレッシュしましょう。

日 時 10月15日(水)13:30～15:00
会 場 玉川学園コミュニティセンター ホール(玉川学園2-19-12)
対 象 概ね65歳以上 定 員 25名 ※先着順 費 用 無料
申 込 電話受付 9月1日(月)9:00～10月10日(金)17:00まで
042-710-3378 町田第3高齢者支援センター

認知症予防活動交流会 第20回公開講座

【要申込】加齢性難聴と認知症のリスクについて
聞こえの悪さを「歳のせい」と放置していませんか？
難聴が及ぼす生活への影響と認知機能の低下、その対応方法を言語聴覚士が解説します。

日 時 10月27日(月)13:30～15:30
会 場 町田市民フォーラム 3階ホール
(町田市原町田4-9-8サウスフロントタワー町田内)
対 象 認知症予防に関心のある方 定 員 150名 ※先着順
費 用 無料
申 込 9月19日(金)正午～10月16日(木)19:00までに
町田市イベントダイヤル(042-724-5656)
またはイベシス(イベシスコード:250919A-A)
詳細は、町田市認知症予防活動交流会(090-7248-2080)へ

鶴川第1高齢者支援センター 担当地域:小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、大蔵町、薬師台
薬師台3-270-1(特別養護老人ホーム第二清風園内) ☎042-736-6927

鶴川第2高齢者支援センター 担当地域:能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、真光寺、鶴川
能ヶ谷3-2-1 鶴川地域コミュニティ1階 ☎042-737-7292

つる川健康まつり(サポーター企画)

老若男女問わず、皆様に楽しんでいただけるよう、各種コーナーをご用意してお待ちしております。
(つる川サポーター元気Up実行委員会)

日 時 10月31日(金)10:00～15:00
会 場 鶴川市民センター(大蔵町1981-4)
対 象 どなたでも 定 員 なし 費 用 無料
申 込 直接会場へお越しください

【要申込】講演会

つる川健康まつり内で講座を開催します。
①午前の部：運動講座「動きやすい身体作り2025 ～椅子に座って簡単体操」
②午後の部：栄養講座 食育「楽しく食べて健康に!!」

日 時 10月31日(金)①10:30～12:00 ②13:30～15:00
会 場 鶴川市民センター 第1会議室(大蔵町1981-4)
対 象 どなたでも 定 員 ①15名 ②15名 費 用 無料
申 込 ①9月1日(月)12:00～電話受付開始
042-737-7292 鶴川第2高齢者支援センターへ
②9月1日(月)12:00～電話受付開始
042-736-6927 鶴川第1高齢者支援センターへ

鶴川第2高齢者支援センター 担当地域:能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、真光寺、鶴川
能ヶ谷3-2-1 鶴川地域コミュニティ1階 ☎042-737-7292

【要申込】お口の健康のお話

お口の健康は、全身の健康につながっています。
「いつまでも美味しく食べたい」「楽しく会話をしたい」そのために必要なお口の健康について一緒に学びましょう！

日 時 10月1日(水)10:00～12:00
会 場 鶴川市民センター 第2会議室(大蔵町1981-4)
対 象 どなたでも 定 員 20名 ※先着順 費 用 無料
申 込 9月1日(月)12:00～定員に達するまで
042-737-7292 鶴川第2高齢者支援センター

町トレ元気プロジェクト主催イベント

【要申込】町トレ学園祭2025

市内の各圏域から集まった町トレグループが、普段どんな活動をしているのか発表することで、グループ間の交流を深めます！

日 時 10月18日(土)
午前の部 9:30～11:30／午後の部 13:30～15:30
会 場 町田市市民フォーラム 3階ホール
(町田市原町田4-9-8 サウスフロントタワー町田)
対 象 市内の町トレグループに参加している方、参加してみたい方
定 員 各部50名 ※先着順 費 用 無料
申 込 9月5日(金)正午～10月8日(水)19:00までに
町田市イベントダイヤル(042-724-5656)
またはイベシス(イベシスコード:午前の部250905D-A
／午後の部250905D-B)
詳細は町トレ学園祭事務局(080-5068-4776)へ

【要申込】町トレ体験会

日 時 介護予防月間期間中(10月1日から10月31日まで)
会 場 町田第3高齢者支援センター地域(玉川学園・東玉川学園・南大谷)の各町トレグループ活動場所
対 象 どなたでも 定 員 なし 費 用 無料
申 込 町田第3高齢者支援センター(042-710-3378)へお問い合わせください