

9月～10月にかけても注意が必要です!

熱中症 予防のポイント

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています

こまめな水分・塩分補給をしましょう

1日あたり
1.2ℓを目安に、補給を

入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を
※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

エアコンを上手に使いましょう

適切な室温設定で節電にも配慮し、
工夫して使いましょう。
エアコンの使用中也こまめに喚起をしましょう。

高齢者の熱中症予防普及啓発事業を実施しています

昨今の夏の深刻な暑さには、
9月～10月にかけても熱中症
予防が必要です。町田市では、
熱中症予防のポイントを記載した
啓発チラシなどを配布する事
業を実施しています。
詳しくは町田市ホームページを
ご確認ください。



▲熱中症予防啓発ちらし



▲町田市ホームページ

熱中症予防できているかを
チェック!

- ① エアコン・扇風機を上手に使用している。
- ② 部屋の温度を測っている。
- ③ 部屋の風通しを良くしている。
- ④ こまめに水分・塩分を補給している。
- ⑤ シャワーやタオルで体を冷やす。
- ⑥ 暑い時は無理をしない。
- ⑦ 涼しい服装をしている。
外出時には日傘、帽子を。
- ⑧ 涼しい場所・施設を利用する。
- ⑨ 緊急時・困った時の連絡先を確認している。

第19回

町田市介護予防月間 2026

自分らしい毎を送るための健康づくり



町田市では、介護予防推進の一環として、10月を「介護予防月間」と定め、市内各地で介護予防に関する様々なイベントを開催します。

10月1日(木)～31日(土)

老人クラブで仲間づくり

地域に根付いた活動で交流を深めませんか?



地域の高齢者(60歳以上の方)が、仲間づくりや生きがいづくりを目的として自主的に運営している団体です。
以下のような活動を中心に幅広く活動しています。

- 社会奉仕活動(道路等の清掃、児童登下校の見守り等)
 - 生きがい高める活動(囲碁、俳句、手芸等)
 - 健康増進のための活動(グラウンドゴルフ、輪投げ等)
- 近所に老人クラブがあるか、どんな活動をしているのか、見学をしてみたいなど、市内地域の老人クラブに関するご質問やご相談は、町田市老人クラブ連合会へお問い合わせください。

町田市老人クラブ連合会(わくわくプラザ町田内)

〈来所でご相談の場合〉電話で予約をお願いします。

TEL/FAX:042-725-4613
(午前9時半～午後5時但し木土日及祝日は休み)
こちらからもご覧になれます(町田市ホームページ)▶▶▶



ゲートボールで健康増進

ゲートボールをプレーしてみませんか?



ゲートボールは、簡単なルールで個人プレーとチームプレーのどちらも楽しめるスポーツです。

町田市では、町田市ゲートボール協会とともに、おおむね60歳以上の方の健康増進及び仲間づくりを目的としてゲートボールの普及啓発を行っており、市主催のゲートボール大会を年3回開催しています。

今年度は残り2大会を以下の日程で開催します。

- 10月8日(木) ゲートボール大会
 - 10月29日(木) シルバー親善ゲートボール大会
- また、はじめてみたい・ご興味のある方は協会主催の「初心者教室」に参加してみませんか? 次回予定は11月11日、12日の2日間コースです。
お問い合わせは、町田市ゲートボール協会へ

町田市ゲートボール協会(せりがや会館内)

TEL:042-722-2253
(午後1時～午後4時 但し土日月および祝日は休み)
こちらからもご覧になれます(町田市ホームページ)▶▶▶



発行 町田市いきいき生活部高齢者支援課

〒194-8520 東京都町田市森野2-2-22
TEL 042-724-2146 FAX 050-3101-6180

この冊子は68,000部作成し、1部当たりの単価は8円です。(職員人件費を含みます)

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。





各種イベント

介護予防サポーター 企画チームイベント

介護予防フェスタ2026 ～地域でつながる力を映像でつなぐ～

つながることから介護予防は始まります。
地域でつながる仲間たちの活動を映像で紹介します。
あなたのやりたいこと、あなたにあった活動を一緒に探しましょう。

日 時 9月28日(月)～10月2日(金) 10:00～16:00

会 場 町田市イベントスタジオ(市庁舎 1階)

対 象 どなたでも 定 員 なし 費 用 無料

申 込 なし

町トレ元気プロジェクト主催イベント

【要申込】町トレ10周年記念大交流会

町トレ(町田を元気にするトレーニング)の10周年を皆でお祝いする交流イベントです。記念式典のほか、合同町トレ・交流会・棒サッカー大会から選んで参加できます。

日 時 10月10日(土)10:00～12:00(受付9:30～)

会 場 サン町田旭体育館 アリーナ(町田市旭町3-20-60)

対 象 市内の町トレグループに参加している方をはじめ、どなたでもご参加いただけます。

定 員 なし 費 用 無料

申 込 9月3日(木)正午～9月29日(火)19時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:260903G)

詳細は町トレ元気プロジェクト(090-3450-2775)まで

認知症予防活動交流会 第21回公開講座

【要申込】足元から始める認知症予防！ ～脳を活性化する正しい歩き方講座～

「最近、歩くのが億劫になった」「膝や腰が痛くて外出を控えている」ということはありませんか？実は、歩行機能の維持は、認知症予防と健康寿命を延ばすために非常に重要です。
日常生活で無理なく実践できる正しい歩き方や身体の動かし方を学び、一緒にやってみましょう！

講師:あい接骨院副院長 柔道整復師 成澤亜衣子 氏

日 時 10月22日(木) 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18日(金)正午～10月14日(水)19時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:260918B)へ

詳細は、町田市認知症予防活動交流会(090-7248-2080)まで

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】もう遅い？いいえ、今が始めどき。 専門医と学ぶ「脳のアンチエイジング」

「最近、物忘れが気になる」という方へ。専門医を講師に迎え、将来の不安を安心に変える生活の知恵を学びます。一生自分らしく過ごすための脳の守り方を、今、始めましょう。

日 時 10月17日(土)10:00～12:00

会 場 上小山田コミュニティセンター(上小山田町2616-2)

対 象 どなたでも 定 員 50名 ※先着順 費 用 無料

申 込 電話受付 9月1日(火)9:00～10月16日(金)17:00
042-797-0200 堺第2高齢者支援センター

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】喉の筋トレで人生が変わる？！ 今日からできる健口(けんこう)習慣！

口の衰えは筋力低下より先に始まります。誤嚥する、硬いものが食べられなくなるのは「年のせい」とあきらめていませんか？歯科医師より「お口の健康」について学びましょう。

日 時 10月8日(木)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 電話受付 9月1日(火)10:00～9月25日(金)12:00
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2026

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26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 60名 費 用 無料

申 込 直接会場へお越しください

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(山崎団地3-18-101) ☎042-792-1105

にこにこ健康フェスティバル2026

健康測定会(10/3のみ)、自主グループ作品展示、体操講座があります。
誰でも楽しめるパラスポーツの体験大会もあります！お楽しみに！

日 時 10月3日(土)・4日(日)10:00～15:00(12:00～13:00昼休憩)

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 なし 費 用 無料

申 込 直接会場へお越しください

にこにこ健康フェスティバル2026 in境川団地

今年も介護予防フェスティバルを境川で！！境川団地自治会のめいどカフェとのコラボ企画です！！

日 時 10月25日(日)10:00～12:00 13:00～15:00(予定)

会 場 さかいがわ会館(東京都町田市木曽東2丁目10-2)

対 象 どなたでも 定 員 なし 費 用 飲食等一部有料

申 込 直接会場へお越しください

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2026

「これって認知症？」専門の講師を迎え軽度認知障害(MCI)や認知症の予防・治療法・関わり方を学びましょう。

日 時 10月24日(土)14:00～16:00(受付13:30～)

会 場 堺市民センター ホール(相原町795-1)

対 象 どなたでも 定 員 50名 費 用 無料

申 込 直接会場へお越しください

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】歩行分析と食生活で元気づくり！

歩行分析で今の体の状態を知り、食生活の工夫を学ぶ教室です。今日からできるフレイル予防のポイントを、分かりやすくお伝えします。

日 時 10月6日(火)13:00～16:30

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 40名 ※先着順 費 用 無料

申 込 電話受付 9月1日(火)9:00～9月30日(水)17:00
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】★笑いヨガ & 椅子ヨガ★

「笑いヨガ」は、笑いと深呼吸を組み合わせた「健康体操」です。椅子ヨガと合わせて、誰でも簡単、からだが喜ぶ、心地よい笑いと動きで、心身共に元気になりましょう！

日 時 10月4日(日)10:00～12:00

会 場 NPO法人 湧和(本町田2102-1)

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(火)9:00～9月25日(金)17:00
042-729-0747 町田第2高齢者支援センター

【要申込】歯科医師から学ぶ 歯とお口の健康

一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るための口腔ケアは、介護予防の第一歩です。歯科医師から「歯とお口の健康」について学んでみませんか？

日 時 10月16日(金)14:00～15:30

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(火)9:00～10月9日(金)17:00
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】衰えない身体作り・健康

高齢者健康指導士の久野秀隆氏と一緒に、ご自分のカラダのメンテナンス方法を学び実践！！「ぜひ！！身体の変化を実感しましょう！！」

日 時 10月22日(木)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 60名 ※先着順 費 用 無料

申 込 電話受付 9月1日(火)9:00～定員に達するまで
042-710-3378 町田第3高齢者支援センター

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、皆様に楽しんで頂けるよう、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 一同)

日 時 10月24日(土)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(①講座のみ)】講演会

つる川健康まつり内で講座を開講します。

①運動講座 「音楽に合わせて誰でもフィットネス ～リズム体操～」

②運動講座 「みんなで取り組むフレイル予防体操講座」

日 時 10月24日(土) ①10:30～12:00 ②14:00～15:00

会 場 鶴川市民センター(大蔵町1981-4)①第1会議室②ホール

対 象 どなたでも 定 員 ①15名②100名 費 用 無料

申 込 ①9月1日(火)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
②申込不要。当日100名先着順

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

みんなで楽しもう！ はじめの一歩

はじめてでも大丈夫！気軽に一步、地域デビューしてみませんか？地域のグループ活動を実際に「体験して楽しめる参加型の発表会」と「新たな発見！作品掲示」を行います。

日 時 10月8日(木)14:00～15:30

会 場 つくし野コミュニティセンター ホール(つくし野2-26-5)

対 象 概ね65歳以上 定 員 なし 費 用 無料

申 込 直接会場へお越しください

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】AI解析で真の自分が見える！

大阪・関西万博の未来の健康テクノロジーに出展し人気を集めた最先端のAI姿勢解析システム「shintai(簡易版)」を体験できます！各種測定を通して、楽しく健康になるポイントをつかみましょう。

日 時 10月25日(日)10:00～11:30

会 場 なるせ駅前市民センター(南成瀬1-2-5)

対 象 どなたでも 定 員 50名 ※先着順 費 用 無料

申 込 電話受付 9月1日(火)8:30～定員に達するまで
042-796-3899 南第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？地域に出ればなんでもできる！地域の魅力が集まるお祭り、健康づくりと交流を楽しみながら、地域での新しいつながりを広げよう！

日 時 10月11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 直接会場へお越しください