



区のおしらせ

令和6年(2024年)

3/15

No.1917

毎月1日・15日
25日(地域版)発行

せたがや



シニアの方へ

「いっぽ外へ」お出かけしませんか

区では、シニア(高齢者)の方が気軽に外出するきっかけとなるようなサービスを提供し、シニアの方の外出を応援しています。

☎高齢福祉課 ☎5432-2397 FAX 5432-3085



公衆浴場で くつろいでみませんか

公衆浴場で利用できる無料の入浴券を支給しています。

☎区内に住民登録のある65歳以上の方

☎ **せたがやコール**

☎03-5432-3333
FAX 03-5432-3100

☎HPQ 120359

申込や詳細はこちら▶



温水プール・トレーニングルームなどで 体を動かしませんか

一部の施設では、健康プログラムやスポーツ教室を実施しています。

☎一部の施設では、65歳以上の方の個人利用の使用料金を低額にしています。

☎スポーツ施設課
☎5432-2744
FAX 5432-3080

詳しくはこちら▶



☎HPQ 131095

はり・きゅう・マッサージで 健康の保持・増進を

月1回(45分間、1500円)区内施設で、はり・きゅう・マッサージのうちご希望のサービスを提供しています。

☎区内在住の65歳以上の方

☎ **せたがやコール**

☎03-5432-3333
FAX 03-5432-3100

申込方法等詳しくはこちら▶



☎HPQ 4761

気軽に立ち寄ってみませんか

シニアの方が気軽に訪れ、くつろぎ、話ができる場づくりを進めています。ゆっくり過ごせるスペースや、シニアの方のための多彩なプログラムがあり、好みに合わせ、おひとりでもグループでも楽しめる居場所です。

- とまり木ステーション(ひだまり友遊会館)
- ふらり代田(代田地区会館)
- なごみの広場ちとふな(千歳温水プール)
- まちの縁がわ ぶんぶくテラマチ(寺町通り区民集会所)

☎市民活動推進課 ☎6304-3176 FAX 6304-3597

シニアの地域参加情報誌

「いっぽ、外へ シニアお出かけスポット」

シニアのための区内お出かけスポットを紹介しています。まちづくりセンターや図書館等で配布しています。

せたがや地域参加・生涯現役サイトからもご覧になれます▶



主な内容 ▶ 令和6年第1回区議会定例会区長招集挨拶(要旨)…2面 | エフエム世田谷(83.4メガヘルツ)をぜひお聴きください…3面 | 本庁舎等整備に伴い部署が移転します…8面



世田谷区長
のぶと
保坂展人

いっぽ、外へ

コロナ禍の3年有余にわたり、「なるべく外出せず、人と会わない」という生活を続けてきた方が多かったと思います。再び人が動き出し、まちにぎわいが戻ってきましたが、外に出るのが億劫だということ方もいらっしゃるかと思います。そうした方に向けて、区では、「シニアの外出応援」に取り組んでいます。公衆浴場の入浴券の支給や区立スポーツ施設での健康プログラムの提供などのメニューを用意しています。

歩くことは健康を保つだけでなく、人と会い、語り合うことで、孤立や孤独を防止し、心が晴れ晴れとして、認知症の予防にもつながります。

さらに、シニアの方の居場所づくりにも取り組んでいます。ひだまり友遊会館とまり木ステーションや千歳温水プール「なごみの広場ちとふな」など区内4か所所、シニアの方が気軽に利用し、くつろげる場づくりをしています。

また、高齢者向けスマートフォン講座が好評です。「使い方がわからない」との声に対して、初歩からやさしく講習を行っており、アプリの使い方などを覚えて便利に活用できるようになります。

暖かい季節となりましたので、ぜひお出かけしてみませんか。