

口から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

対 65歳以上の方

大森

日 10月7日(火) 午後2時～3時 会 ゆうゆうくらぶ大森東地域センター

定 先着15名 申 問合先へ電話。9月1日から受け付け

問 大森地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布

日 10月10日(金) 午後2時～3時 会 仲池上老人いこいの家 定 先着20名

申 会場へ来所。9月15日から受け付け

問 調布地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田

日 9月19日(金) 午後2時～3時 会 シニアステーション新蒲田 (TEL 6715-9731)

定 先着30名 申 会場へ電話か来所。9月1日から受け付け

問 蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

糀谷・羽田

日 10月3日(金) 午後2時～3時30分 会 東糀谷老人いこいの家 定 先着10名

申 問合先へ電話。9月1日から受け付け

問 糀谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 3741-6525 FAX 6423-8838

聴覚障がいについて知ろう

聴覚障がい者に必要な配慮などを当事者から学びます。

対 区内在住・在勤・在学の方 日 10月4日(土) 午後1時30分～4時30分

定 先着25名 申 問合先へ往復はがき(記入例参照)かFAXかEメール

会 問 さぼーとぴあ(〒143-0024中央4-30-11)

TEL 5728-9355 FAX 6303-7171

EM ota@tokyo-shuwacenter.or.jp



尿もれ予防体操・筋力アップ教室(2日制)

対 要介護認定を受けておらず医師などから運動を制限されていない方

日 10月7・21日(火) 午後1時30分～3時30分 会 糀谷・羽田地域庁舎 定 先着20名

申 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。9月1日から受け付け

問 糀谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 3741-6525 FAX 6423-8838

初級点字講習会(16日制)

対 区内在住で視覚障がいのある方

日 10月30日～令和8年3月5日の木曜(12月25日～1月8日を除く) 午後1時30分～

3時30分 定 抽選で6名 申 9月1～26日に問合先へ電話かFAX(記入例参照)

会 問 さぼーとぴあ

TEL 5728-9434 FAX 5728-9438

高齢者補聴器購入費助成事業

事前に相談が必要です。

● 助成限度額＝35,000円

対 住民税非課税世帯の65歳以上で、医師が補聴器の必要を認めた方
(聴覚障がいによる身体障害者手帳を所持している方は除く)

申 お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ来所か電話

問 地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

糀谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838



シニア向けプログラム(10月～令和8年3月)

1 元気アップ教室

健康維持のための体操やヨガなど。会場によってプログラムが異なります。

日 10月1日～令和8年3月31日の月～金曜、午前(1時間)

会 老人いこいの家

定 抽選で各10～15名

申 9月1～5日に希望会場へ来所。9月13日に当選者を会場に掲示

2 膝痛・腰痛ストップ体操

自宅でもできる膝痛や腰痛に効果的な体操をレクチャーします。

日程	時間	初回開催日	会場
①月2回、火曜	午後1時～1時45分	10月7日	六郷地域力推進センター
②月2回、水曜	午後2時～2時45分	10月8日	ライフコミュニティ西馬込

定 抽選で①各40名②各30名 申 問合先へ往復はがき(記入例参照。希望会場も明記)。電子申請も可。9月9日必着※時間指定不可

1 2 ともに

対 区内在住の65歳以上で医師などから運動制限を受けていない方

2 膝・腰部に痛みや可動域の狭まりがある方

問 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)

TEL 5744-1624 FAX 5744-1522



家族介護者支援ホームヘルプサービス

在宅介護中の家族をサポートするために、ヘルパー派遣を補助します。介護保険では認められないサービスでも一部利用できます。詳細はお問い合わせください。

対 区内在住で要介護3～5と認定され、居家で家族介護を受けている方

● サービス内容＝掃除、洗濯、調理・配膳・片付け、食事・服薬の介助、排せつの介助など

● 利用時間＝午前8時～午後8時(1回1時間単位、年間24時間以内)

● 利用料金＝1時間400円から(利用時間によって異なります)

※生活保護受給者を除く

申 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターか問合先へ来所

問 地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

糀谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838



難病の方向けの支援ガイドブック・災害対策ハンドブック

難病と診断された方が区で利用できるサービスをまとめたガイドブックと、災害発生時の行動を想定して日頃から備えるためのハンドブックです。

● 配布場所＝問合先、地域福祉課、地域健康課

問 健康づくり課健康づくり担当

TEL 5744-1683 FAX 5744-1523



米寿お祝いメッセージカードの贈呈

88歳になる方へ、9月中旬以降に郵送します。申請は不要です。

対 令和7年8月15日時点で、区内在住の昭和12年4月1日～13年3月31日生まれの方

問 地域福祉課管理係

大森 TEL 5764-0654 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-4140 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1505 FAX 5713-1509

糀谷・羽田 TEL 3741-6646 FAX 6423-8838

障がい者歯科相談

対 区内在住で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障がい者施設に通所していない方 日 9月1日(月)～令和8年1月31日(土) 会 歯科医師会が指定する歯科診療所 申 申込先(大森歯科医師会(TEL 3755-5400 FAX 3755-0307)、蒲田歯科医師会(TEL 3735-1004 FAX 3737-0378))へ電話かFAX(記入例参照)

問 健康づくり課健康づくり担当

TEL 5744-1672 FAX 5744-1523