

「高齢者通いの場」地域の交流サロンへ出かけてみませんか

区では高齢者が気軽に集まって、体操や脳トレ、歌唱、健康マージャン、カーレットなど、さまざまな活動を通して交流できる交流サロン「高齢者通いの場」を別表のとおり区内23カ所で開設しています。

高齢者通いの場は地域の方が主体となって運営しています。
各団体の活動の他、区の職員による保健・口腔・栄養に関する健康講座も実施しています。
お気軽にご参加ください。

☎おむね65歳以上の方
☎当日、直接会場へ。
☎介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084

別表

団体名	会場	日時
気まま広場	優つくり村中央湊 1階 多目的室(湊2-16-23)	第1・3金曜日 午後1時～2時
銀座ぶらっとサロン	京橋ブラザ コミュニティルーム	第1・3水曜日 午前10時30分～正午
築地集いの場	築地あかつき コミュニティルーム	第2・4水曜日 午前10時～11時30分
八丁堀元気ひろば	京華スクエア 町会会議室	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分
ふらっとルーム新川	新川区民館 1号室	毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
湊カフェ	優つくり村中央湊 1階 多目的室 (湊2-16-23)	第2・4木曜日 ①午前10時30分～午後0時30分 ②午後1時30分～3時30分
レジェンドサロン	AL CLINIC (銀座7-13-20 銀座THビル8階)	毎週月曜日 (祝日の場合は翌火曜日) 午前10時30分～11時30分
かけはしサロン	浜町コミュニティルーム	第2・4木曜日 午前10時30分～正午
カラフル	はまの一む	第2・3水曜日 午後2時～4時30分
トウキョウローズ Tokyo Rose	協働ステーション中央	第2・4火曜日 午後2時～3時30分
日本橋サロン	久松町区民館 1・2号室	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分
浜町カフェ	浜町メモリアル 4階	第2・4木曜日 午後1時30分～4時
わくわくパーク十思	十思スクエア別館小ホール	毎週水曜日 午後2時～3時

団体名	会場	日時
いこっか! 晴海 粋いきひろば	晴海地域交流センター はるみらい 集会室5	第2・4水曜日 午前9時30分～11時30分
からだスマイル 倶楽部	勝どきデイルーム	第1・3月曜日 午後1時30分～2時45分
カンボ Campo 晴海シアサロン	カンボ・レアル・マドリッド 2階(晴海4-6-5)	第1・3水曜日 ①午前10時～正午 ②午後0時30分～2時30分
クレストシアサロン (マンション住民 のみ参加可)	ザ・クレストタワー 28階スカイラウンジ	毎週木曜日(第5週を除く) 午前10時～正午
ステップアップ クラブ	勝どきデイルーム	第1・3水曜日 午前10時～11時30分
月島交流カフェ	月島区民館 3号洋室	第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分
豊海いきいきクラブ	豊海区民館 3号室	第2・4火曜日 午後1時30分～4時
HF交流広場(マンシ ョン住民のみ参加可)	晴海フラッグ サンビレッジ C棟オープンダイニング	毎週木曜日 午前10時～正午
よしみちクラブ	勝どき コミュニティルーム	第2・4・5水曜日(8月13日、 2月11日、3月25日を除く) 午前10時30分～11時30分
ライオンズタワー 月島サロン	ライオンズタワー月島コミュ ニティールーム(佃2-10-9)	第1・3金曜日 午前9時30分～11時30分



詳しくは
高齢者通いの場マップへ



会社・商店・ご家庭の皆さん

「そのお仕事」シルバー人材センターにお任せください

シルバー人材センターとは

地域の経験豊かな高齢者に仕事を提供し、働くことを通じて高齢者の生きがいと健康づくりをすすめ、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的に設立された公益法人です。

こんな仕事をお受けします

会社・商店・家庭・各種団体などから多種多様な仕事をお引き受けしています。「こんな仕事は引き受けてもらえないのでは」と考える前に、まずはお気軽にお問い合わせください。

家庭の仕事

室内掃除、食事作り、換気扇掃除、エアコンのフィルター掃除(内部を除く)、植木鉢の整理、庭の草取り・枝切り、粗大ごみの解体・移動 など

専門的な仕事

パソコンのレッスン・環境設定、障子の張り替え、封筒・はがきの宛名書き、賞状筆耕、出張着付け など

事務の仕事

一般事務、経理事務、受付、パソコン入力 など

その他の仕事

ビル・マンション清掃、洗い場、封入、袋詰め、チラシ配布 など

依頼方法および費用

☎、電話またはEメールでご依頼ください。見積もりの上、お客さまと当センターとの間で契約を交わします。HPに目安の料金を掲載しています。
例：家庭室内掃除1回当たり約1時間1,200円～事務費として別途10%

会員を募集しています

入会資格

60歳以上の健康な区民で、「自主・自立、共働・共助」の基本理念を理解し、ルールを守って仲良く働ける方

入会説明会

☎毎月13日 午前10時～

◎土・日曜日、祝日の場合は直前の平日

◎電話予約制(当日予約可)、途中入場はできません。

☎シルバー人材センター2階会議室

☎シルバー人材センター

☎(3551)2700

☎chuo@sjc.ne.jp

詳しくは
シルバー人材センターHPへ



東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ

現在シルバーパスをお持ちの方に、8月までに「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新希望者は「ご案内」を必ずお読みの上、お手続きをお願いします。

本年度から郵送申請に加えて電子申請を選択できます(電子申請にはマイナンバーカードが必要です)。

電子申請の場合、住民税の課税状況などが分かる

書類の準備や郵送提出は不要です。

入金確認後、手続きが完了した方から8月中旬以降、順次新しいパスをお送りします。

☎(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話

☎(5308)6950

(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

9月末までは毎日午前9時～午後6時)



詳しくは
(一社)東京バス協会HPへ

