

健康長寿のまち武蔵野推進月間

令和8年度 主催:武蔵野市

申し込み受付は
8/17(月)
から

楽しく! 元気に! 長生き!!

9月を通して、認知症とフレイル(虚弱) 予防に関するイベントを実施します

9/12(土)開催

無料映画上映会「しわ」&こぶた書店さんによるお話

※音声:スペイン語
字幕:日本語

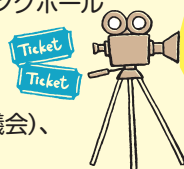
要申込

認知症を扱いながら、あたたかな希望を感じられる作品です。
アニメならではの繊細な描写が、静かに心に残ります。
上映後は、感想を共有する時間もあります。

時間 13:00~15:30 開場 12:00~ 場所 武蔵野スイングホール 2階 スイングホール
映画は約90分 定員 150名 申込期間 8月17日(月)~9月11日(金)

共催 (一社)箱の中の箱 こぶた書店

後援 武蔵野市民社会福祉協議会、東部福祉の会(吉祥寺東部地域福祉活動推進協議会)、
吉祥寺東コミュニティ協議会、本宿コミュニティ協議会、NPO法人ミュー、cooi



データが語る事実、あなたが語る体験 ~フレイル予防ワークショップ~

要申込

あなたの地域、データで見たことがありますか?武蔵野市と日本老年学的評価研究(JAGES)機構が、高齢者の介護予防・日常生活アンケート調査のデータと皆さんの実感を組み合わせ、地域の強みと課題と一緒に探るワークショップを開催します。専門家とともに、データが語る事実と、皆さんの感じる地域の実態を比べてみませんか?

時間 10:00~12:00 場所 武蔵野スイングホール 11階 レインボーサロン

定員 60名 申込期間 8月17日(月)~9月4日(金)

講師 日本老年学的評価研究(JAGES)機構 研究員 / 千葉大学予防医学センター健康まちづくり共同研究部門 特任准教授 井手 一茂氏

協力 日本老年学的評価研究(JAGES)機構



耳から始める健康長寿! ~加齢性難聴を正しく知ろう~

要申込

難聴の基本的な話や難聴とフレイル、認知症の関係などについての理解を深める講座です。

時間 10:30~12:00 場所 武蔵野スイングホール 10階 スカイルーム

定員 60名 申込期間 8月17日(月)~9月11日(金)

講師 東京都健康長寿医療センター研究所 専門副部長 桜井 良太氏



武蔵野スイングホールはこちら /



補聴器の相談会 補聴器の相談ができます。展示も行います。

要申込

時間 13:30~15:30 場所 武蔵野スイングホール 10階 スカイルーム

定員 16名 申込期間 8月17日(月)~9月11日(金)

協力 (一社)日本補聴器販売店協会 その他 相談は1人 30分程度



お申し込み・お問い合わせ

武蔵野市高齢者支援課 TEL:0422-60-1846 FAX:0422-51-9218

要申込

市ホームページ
からもお申し込み
できます



9/5(土)開催

要申込

いきいきサロン事業10周年記念コンサート ～歌うことは 生きること。～

武蔵野市いきいきサロン事業は、地域の仲間づくりや健康づくりの場として、10周年を迎えました。記念式典とともに、特別コンサートを開催します。
歌や交流を通じて、心も身体も元気になるひとときを楽しみませんか？

時間 10:00～12:15 【第1部】10:00～11:00／【第2部】11:15～12:15 開場 9:30～

場所 武蔵野スイングホール 2階 スイングホール

【第1部】10:00～11:00 記念式典とミニコンサート(いきいきサロン 吉祥寺ささえあいビレッジ)

【第2部】11:15～12:15 記念コンサート(吉祥寺オペラファンタジー)

定員 140名 出演 吉祥寺オペラファンタジー 申込期間 8月17日(月)～9月4日(金)



吉祥寺オペラファンタジー

要申込

脳と体を元気にする！「脳の健康チェックと脳耕体操®体験会」

簡単にできる脳の健康チェックと脳の活性化を図る「脳耕体操®」の体験会を行います。

時間 10:00～11:30 場所 武蔵野スイングホール 11階 レインボーサロン 定員 30名

申込期間 8月17日(月)～9月4日(金) 講師 メディカルフィットネスクラブ武蔵境

その他 動きやすい服装でお越しください。持ち物:タオルと飲み物



要申込

楽しく学べる栄養講座&健康チェック

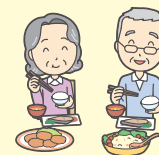
骨の健康度や歩行測定等の健康チェックと、管理栄養士による栄養講座。

時間 13:30～15:00 場所 武蔵野スイングホール 11階 レインボーサロン

定員 25名

申込期間 8月17日(月)～9月4日(金)

講師 ファミリーケアクリニック吉祥寺 在宅訪問管理栄養士 瀬谷 理絵氏 協力 稲垣薬局、株式会社ヤマシタ



要申込

「ダブルケア・トリプルケア」に関する講演会

「ダブルケアを知っていますか？ — 当事者が語る困りごとと支え合いのかたち」

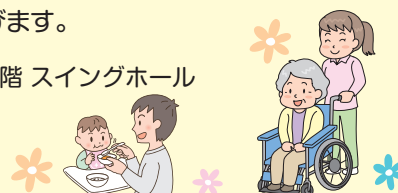
育児・介護・就労等を同時に担う「ダブルケア・トリプルケア」について学びます。

時間 14:00～15:00 開場 13:30～ 場所 武蔵野スイングホール 2階 スイングホール

定員 100名

申込期間 8月17日(月)～9月4日(金)

講師 武蔵野大学 人間科学部 社会福祉学科教授 渡邊 浩文氏



9/9(水)開催

認知症サポーター養成講座

認知症の基礎知識や認知症のある方への接し方のポイントなどを学びます。

時間 18:30～20:00

場所 武蔵野商工会館4階 市民会議室

定員 30名

申込期間 8月17日(月)～9月8日(火)

講師 吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センター



9/1(火)～9/11(金)開催

パネル展示

認知症及びフレイル予防に関するパネル展示を行います。

場所 武蔵野市役所 1階 ロビー

9/1(火)～9/30(水)開催

本の展示

9月中、市内3か所の図書館で認知症、フレイル予防、聴こえに関する書籍の展示を行います。

場所 中央図書館、吉祥寺図書館、武蔵野プレイス

9/29(火)開催

認知症疾患医療センターによる無料相談会

武蔵野赤十字病院の認知症疾患医療センターの医師に無料で相談できます。

時間 14:00～16:00

場所 特別養護老人ホーム とらいふ武蔵野

定員 8名

申込期間 8月17日(月)～9月28日(月)

その他 1人30分枠

共催 武蔵野赤十字病院 認知症疾患医療センター