

# 《 高齢者支援センターからのお知らせ 》

**歩く力測定会 小山市民センター**  
7月14日(土) 10~12時 (9:30~受付) ホール

講師: 倉地先生

「立つ」「歩く」「のぼる」等の移動に必要な筋力や  
バランス能力を測定してみませんか?

申し込み先: 堺第2高齢者支援センター ☎: 042-797-0200

**町トレグループ全体交流会 小山市民センター**  
ホール

日時は決まり次第、お知らせします!

町トレに既に参加している方・興味のある方は  
ぜひご参加下さい!



認知症に強い脳を作る!

## 料理のすすめ

「今までに作ったことのない料理」を考えることで

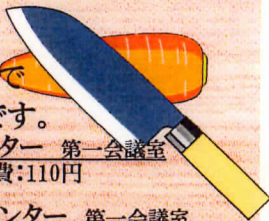
認知症の発症を遅らせることを目指すプログラムです。

事前講演: 8月30日(木) 9:30~12:00(9:15~受付) 小山市民センター 第一会議室

5日間プログラム: 9月6・13・20・27日、10月4日(木) ※参加費: 110円

10:00~12:00(9:30~受付) 小山市民センター 第一会議室

申し込み先・詳細は、堺第2高齢者支援センターまで ☎: 042-797-0200 ※参加費: 850円



## 南大沢警察から地域の皆様へ

不安な時は南大沢警察まで

042-653-0110



小山・小山ヶ丘地区では、5/1時点で3件。南大沢警察  
署管内では、5/1時点で23件の詐欺被害がありました。

警察官や銀行員を装い、キャッシュカードをだまし取る  
手口。料金未払いなどのウソのメールで、コンビニ  
等で売っている電子マネーを要求する手口。この2つの手  
口が増えています。

留守番電話の設定、身に覚えのないメールやはがきは無  
視することで、大切な財産を守りましょう。



# サークル丘の上

2018年7月第42号

編集・発行 / 町田市堺第2高齢者支援センター

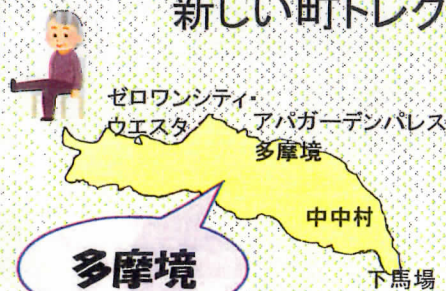
〒194-0215 町田市小山ヶ丘1-2-9

TEL042-797-0200 / FAX042-797-1880

地域の夏祭り・盆踊りに出かけませんか?

夏祭り・盆踊り	日程	場所
田端町内会盆踊り	7月14日(土)	田端ふれあい広場
八坂神社祭り・盆踊り	7月14日(土)	沼中央広場
上・下馬場町内会盆踊り	7月21日(土)	下馬場広場
第三町内会納涼祭	7月28日(土)	三つ目広場
札次神社 夏祭り	7月28日(土)	札次神社
中村町内会神輿祭り・盆踊り大会	7月28日(土)	小山中村広場
沼団地盆踊り	8月4日(土)	沼団地児童公園
片所・御嶽堂・多摩境 三町内会合同盆踊り大会	8月4日(土)	小山なかよしスポーツ広場
御嶽神社 例大祭	8月24日(金) (よいのみや) 25日(土)	御嶽神社

## 新しい町トレグループが誕生しました!



多摩境

小山・小山ヶ丘地区で

※5月12日時点 5ヶ所立ち上がっています!

町トレとは? (「町田を元気にするトレーニング」)

町田市が独自に作成した高齢者のための  
筋力トレーニングです。週1~2回実施すること  
で効果が得られます。仲間と楽しく、からだ・こ  
ころ、そして町田全体を元気にしましょう!

お元気な方から、体力に自信の無い方までご一緒  
に行っていただけます。体調に合わせて行って下さい。