



各種イベント

介護予防リポーター 企画チームイベント

介護予防フェスタ2026
～地域でつながる力を映像でつなぐ～
つながることから介護予防は始まります。
地域でつながる仲間たちの活動を映像で紹介し、
あなたのやりたいこと、あなたにあった活動を一緒に探しましょう。
※開催日 9月28日(月)～10月2日(金) 10:00～16:00
※会場 町田市イベントスタジオ(市庁舎 1階)
※参加費 どの場合でも 定員なし 参加費無料
※申込 なし

町トレ元気プロジェクト主催イベント

【要申込】町トレ10周年記念大交流会
町トレ(町田を元気にするトレーニング)の10周年を皆でお祝いする交流イベントです。記念式典のほか、合同町トレ・交流会・種別サッカー大会から選んで参加できます。
※開催日 10月10日(土) 10:00～12:00(受付9:30～)
※会場 サン町田体育館 アリーナ(町田市緑町3-20-60)
※参加 市内の町トレグループに参加している方をはじめ、どなたでもご参加いただけます。
※定員 なし 参加費 無料
※申込 9月3日(木)正午～9月29日(火)19時までに町田市イベントダイヤル(042-724-5656)またはイベシス(イベシスコード:260903G)
詳細は町トレ元気プロジェクト(090-3450-2775)まで

認知症予防活動交流会 第21回公開講座

【要申込】足元から始める認知症予防！
～脳を活性化する正しい歩き方講座～
「最近、歩くのが難くなった」「腰や膝が痛くて外出を控えている」ということはありませんか？実は、歩行機能の維持は、認知症予防と健康寿命を延ばすために非常に重要です。
日常生活で無理なく実践できる正しい歩き方や身体の働き方を学び、一緒にやってみましょう！
講師 さいたま市健康推進課 健康推進員 成瀬 敦子 氏
※開催日 10月22日(木) 13:30～15:30
※会場 町田市市民フォーラム 3階ホール
(町田市緑町4-1-1 8ツクスフロントタワー町田内)
※参加 認知症予防に関心のある方
※定員 150名 ※先着順 参加費 無料
※申込 9月18日(日)正午～10月14日(水)19時までに町田市イベントダイヤル(042-724-5656)またはイベシス(イベシスコード:260918G)へ
詳細は、町田市認知症予防活動交流会(090-7246-2080)まで

町田第2高齢者支援センター

【要申込】もう遅い？いえ、今が始めどき。専門医と学ぶ「脳のアンチエイジング」
「最近、物忘れが気になる」という方へ、専門医を講師に迎え、脳の不安を安心に支える生活の知恵を学びます。一生自分らしく暮らすための脳の守り方を、今、始めましょう。
※開催日 10月17日(土) 10:00～12:00
※会場 上小山田コミュニティセンター(上小山田町2616-2)
※参加 どの場合でも 定員 50名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)9:00～10月16日(金)17:00 042-797-0200 町田第2高齢者支援センター

町田第1高齢者支援センター

【要申込】眼の筋トレで人生が変わる？！今日からできる簡単(けんこう)習慣！
口の表は筋力低下より先に始まります。咀嚼する、硬いものが食べられなくなるのは「年のせい」とあきらめていませんか？歯科医師より「お口の健康」について学びましょう。
※開催日 10月8日(木) 14:00～16:00
※会場 町田市民センター ホール(町田3-14-2)
※参加 どの場合でも 定員 50名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)10:00～9月25日(金)12:00 042-797-8032 町田第1高齢者支援センター

介護予防・健康チャレンジフェスタ2026

地域で活躍の介護予防になる楽しい活動を体験しませんか？体力測定や健康チェックもできます。仲間と一緒に楽しく介護予防に取り組み元気に地域にしましょう！
※開催日 10月26日(月) 14:00～16:00
※会場 町田市民センター ホール(町田3-14-2)
※参加 どの場合でも 定員 60名 参加費 無料
※申込 直接会場へお越しください

町田第2高齢者支援センター

にこにこ健康フェスティバル2026
健康測定会(10/3のみ)、自主グループ作品展示、体験講座があります。誰でも楽しめるバラスポーツの体験大会もあります！お楽しみに！
※開催日 10月3日(土)・4日(日) 10:00～15:00(12:00～13:00休憩)
※会場 桜葉林大学東京ひなたやまキャンパス(本町田2600-4)
※参加 どの場合でも 定員 なし 参加費 無料
※申込 直接会場へお越しください

にこにこ健康フェスティバル2026 in境川園地

今年も介護予防フェスティバルを境川で！境川園地自治会のゆいどカフェとのコラボ企画です！
※開催日 10月25日(日) 10:00～12:00 13:00～15:00(予定)
※会場 さかいがわ会館(東京都町田市本郷東2丁目10-2)
※参加 どの場合でも 定員 なし 参加費 飲食等一部有料
※申込 直接会場へお越しください

町田第1高齢者支援センター

【要申込】あいはら介護予防フェスタ2026
「これって認知症？」専門の講師を招き認知症予防の大切さや認知症予防の心構えを学びましょう。
※開催日 10月24日(土) 14:00～16:00(受付13:30～)
※会場 東町田センター ホール(東町田2-1-1)
※参加 どの場合でも 定員 50名 参加費 無料
※申込 直接会場へお越しください

町田第1高齢者支援センター

【要申込】歩行分析と食生活で元気づくり！
歩行分析で今の体の状態を知り、食生活の工夫を学ぶ講座です。今日からできるフレイル予防のポイントを、分かりやすくお伝えします。
※開催日 10月6日(火) 13:00～16:30
※会場 保健福祉会館 4階講座室(町田3-8-2)
※参加 65歳以上 定員 40名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)9:00～9月30日(木)17:00 042-726-9215 町田第1高齢者支援センター

町田第2高齢者支援センター

【要申込】★笑いヨガ＆椅子ヨガ★
「笑いヨガ」は、笑いを通して呼吸を促し、心と体をリラックスさせるヨガです。椅子ヨガと合わせて、誰でも簡単に、からだをほぐし、心も体も元気にしましょう！
※開催日 10月4日(日) 10:00～12:00
※会場 NPO法人 湯町(4町田2102-1)
※参加 どの場合でも 定員 15名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)9:00～9月25日(金)17:00 042-729-0747 町田第2高齢者支援センター

【要申込】歯科医師から学ぶ 歯とお口の健康

一生おいしく、楽しく、安全な食生活を送るための歯ケアは、介護予防の第一歩です。歯科医師から「歯とお口の健康」について学んでみましょう！
※開催日 10月16日(金) 14:00～15:30
※会場 本町田会館 (本町田953)
※参加 どの場合でも 定員 15名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)9:00～10月9日(金)17:00 042-729-0747 町田第2高齢者支援センター

町田第3高齢者支援センター

【要申込】衰えない身体作り・健康
高齢者健康増進士の久野雅博氏と一緒に、ご自分のカラダのメンテナンス方法を学び実践！「ぜいご」の解消と健康を大切にしましょう！
※開催日 10月22日(木) 13:30～15:00
※会場 玉川学園コミュニティセンター ホール(玉川学園2-19-12)
※参加 65歳以上 定員 60名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)9:00～10月10日(金)17:00 042-710-3378 町田第3高齢者支援センター

町田第3高齢者支援センター

【要申込】つるもね運動まつり(サポーター企画)
お元気なサポーター、家族に連れ添って、サポーター企画で運動をしよう！
※開催日 10月24日(土) 10:00～15:00
※会場 町田第3高齢者支援センター(東町田2-1-1)
※参加 どの場合でも 定員 なし 参加費 無料
※申込 直接会場へお越しください

【要申込】(1)運動のあそび(2)健康講座

つるもね運動まつり内で運動を体験します。
(1)運動のあそび (2)健康講座
※開催日 10月24日(土) 10:00～15:00
※会場 町田第3高齢者支援センター(東町田2-1-1)
※参加 どの場合でも 定員 15名 ※先着順 参加費 無料
※申込 10月1日(火)9:00～10月10日(金)17:00 電話受付 042-736-9337 町田第3高齢者支援センターへ

町田第1高齢者支援センター

みんなで楽しもう！ はじめの一歩
はじめてでも大丈夫！講師と一緒に、お家でできる簡単な運動のグループ・プログラムを体験して、お家の健康を大切にしましょう！
※開催日 10月24日(土) 10:00～15:30
※会場 つくし町コミュニティセンター ホール(つくし町3-30-5)
※参加 65歳以上 定員 40名 ※先着順 参加費 無料
※申込 直接会場へお越しください

町田第2高齢者支援センター

【要申込】A型認知症で真の自分が見える！
大塚・高橋両氏の最新の健康プログラム、CDで学ぶ認知症予防のA型認知症予防システム「A型認知症予防プログラム」を体験して、お家の健康を大切にしましょう！
※開催日 10月25日(日) 10:00～13:00
※会場 町田第2高齢者支援センター(東町田2-1-1)
※参加 どの場合でも 定員 50名 ※先着順 参加費 無料
※申込 電話受付 9月1日(火)9:00～10月10日(金)17:00 042-736-3899 町田第2高齢者支援センター

町田第3高齢者支援センター

コミュニティ開放フェア
元気ですか？地域に出ればなんでもできる！地域の魅力を体験しよう！
※開催日 10月11日(日) 10:00～15:00
※会場 町田第3高齢者支援センター(東町田2-1-1)
※参加 どの場合でも 定員 なし 参加費 無料
※申込 直接会場へお越しください