

# あなたの元気 応援します！



## 三療サービス (マッサージ)

有資格者による40分の施術を1,000円で提供します。



## 杉の樹大学 (スマホ講座)

スマホの体験、基礎、活用の3講座を開催。ほかに、個別相談も実施しています。



## 高齢者ふれあい入浴

週に1回、「ふれあい入浴カード」の提示で公衆浴場が100円で利用できます。

杉並区は、「人生100年時代」に向けて、シニアの方の健康維持や社会参加を応援するために、気軽に参加できる事業を実施しています。

高齢期は、社会とのつながりが縮小する傾向にありますが、地域での活動を通じてつながりを作るなど、自分が楽しいと思えることを広げて、外出の頻度を増やすことが、健康維持やフレイル予防に役立ちます。

各事業によってご利用対象者の年齢、申込方法等が異なります。チラシの中面で詳細をご確認いただき、ぜひ、ご利用ください。



【問合せ先】

杉並区役所

高齢者施策課 いきがい活動支援係

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1

TEL 03-3312-2111 (内線1164, 1165, 1166)

みどり豊かな  
住まいのみやこ

## 三療サービス

(ご利用条件：60歳以上の杉並区民)

区では杉並区高齢者三療サービス連絡協議会の協力により、ゆうゆう館で月1～2回、マッサージを実施しています。

あん摩マッサージ指圧師の資格を持った施術者が、日頃の疲れを癒します。ぜひ、健康維持にお役立てください。

実施場所	・各ゆうゆう館
実施日・時間	・各館の実施日等は裏面の表をご覧ください
施術時間・費用	・1回40分 1,000円 ※施術時間の延長(連続利用)はできません
予約方法	・事前予約制です。各ゆうゆう館にお申し込みください
持ち物	・手ぬぐい2枚、バスタオル1～2枚
ご利用回数制限	・月1回 (但し予約に空枠がある場合、施術日前日から2回目の予約ができます)

このサービスは、健康維持を目的としており、治療を目的とした医療行為ではありません。



## 杉の樹大学

(ご利用条件：60歳以上の杉並区民)



### 「ガラケー」をお使いの方へ！

「ガラケー」と呼ばれる携帯電話で主に使用されている3G回線のサービスについて、ソフトバンクは2024年1月31日に終了する予定で、NTTドコモは2026年3月末に終了する予定です。

現在3Gガラケーをご利用の方は、期限までにプランや端末を変更する必要があります。

機種変更になってから慌てないために、杉の樹大学の講習で「スマホ」を体験してみませんか。

#### 体験講座

- ・対象／スマホを持っていない方及び持っていてもほぼ初心者の方
- ・内容／スマホの基本的(電源操作、電話、メール、カメラ機能等)
- ・開催回数／年間で12講座開催予定

#### 基礎講座

- ・対象／電話以外の基本的なスマホの機能を覚えたい方
- ・内容／インターネットとメール、地図、乗換案内等の機能の使い方
- ・開催回数／年間で6講座開催予定

#### 活用講座

- ・対象／LINEやSNS等を覚えたい、スマホの基本操作ができる方
- ・内容／LINEやSNS等のコミュニケーションアプリの紹介・使い方
- ・開催回数／年間で6講座開催予定

貸出機(らくらくフォン)を使用した半日(2時間30分)完結のカリキュラムです。

ご自身のスマホを使っている講習はできません。

開催日のお知らせ及び受講生募集は「広報すぎなみ」で行います。



全講座：無料

# ふれあい入浴

(ご利用条件：65歳以上の杉並区民)

健康の維持と地域でのふれあいの増進を図ることを目的とした事業です。

令和5年度からは、試行事業として、平日にプラスして土曜日、日曜日のご利用も選べるようになりました！

## 実施場所

・銭湯一覧に ☺ の表示がある杉並浴場組合に加盟する15浴場

## 実施日/時間

・各浴場の営業時間いつでもご利用できます。  
・但し、ご利用は週に1回を上限とします。

## 利用方法

・初回ご利用の際は、浴場に保険証など本人確認(住所・年齢)ができるものをご持参ください。年齢等確認できた方には「ふれあい入浴カード」を発行いたします。  
・2度目のご利用からは「ふれあい入浴カード」をご呈示ください。  
・「ふれあい入浴カード」はお一人1枚で全店舗共通利用となります。  
・ふれあい入浴のご利用時は、サウナ施設のご利用はできません。



費用 ・100円

## 杉並区銭湯一覧



弁天湯(高円寺南3-25-1)  
☎3312-0449 ☺ ☺



小杉湯(高円寺北3-32-17)  
☎3337-6198 ☺ ☺



香藤湯(高円寺南5-1-7)  
☎3316-4514 ☺



なみのゆ(高円寺北3-29-2)  
☎3337-1861 ☺ ☺



杉並湯(梅里1-13-7)  
☎3312-1221 ☺ ☺



阿佐ヶ谷温泉 天徳泉(阿佐谷北2-22-1)☎3338-6018 ☺



玉の湯(阿佐谷北1-13-7)  
☎3338-7860 ☺ ☺



ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7)☎3315-1766 ☺ ☺



第二宝湯(本天沼2-7-13)  
☎3390-8623 ☺ ☺



GOKURAKUYA(上荻2-40-14)  
☎3390-6764 ☺



文化湯(西荻北4-3-10)  
☎3390-1051 ☺ ☺



天狗湯(西荻南1-21-4)  
☎3333-9461 ☺



大黒湯(和泉1-34-2)  
☎3328-2137 ☺ ☺



桜湯(和田3-11-9)  
☎3381-8461 ☺



湯の楽(田橋)(和泉1-1-4)☎3321-4938 ☺ ☺



井草湯(下井草5-3-15)  
☎6913-7226 ☺



秀の湯(桃井4-2-9)  
☎3399-6112 ☺



杉並浴場組合ホームページ  
<https://sugami010.com/fureai/>

# その他、いきがい活動支援係で行う事業等のご紹介

詳細は、いきがい活動支援係までお問い合わせください

- まちの湯健康事業**
  - 前ページの浴場一覧のうち(ま)の印のある公衆浴場で健康体操(てぬぐい体操、健康エアロビクス、太極拳など)を実施しています。内容、日時、申込み方法は各浴場により異なります。
- ゆうゆう高円寺南館 就業相談**
  - 区内在住の55歳以上の方を対象に、個別相談や就労セミナーを行い、就業・起業・ボランティアなどの社会参加を支援します。受託法人：NPO法人竹幕の会 Tel.03-5378-8179
- 敬老会**
  - 長寿と健康をお祝いする「敬老会」を開催します。第一部は式典、第二部は演奏会です。対象となる区に住民登録がある9月1日付けで75歳以上の方に7月頃ご案内状をお送りします。
- 長寿お祝い品**
  - 9月1日現在杉並区民の方で対象にあたる方に、9月に祝い品を送付します。(対象 90歳=昭和7年9月2日~昭和8年9月1日生まれの方、100歳以上=大正13年3月31日以前生まれの方)
- 公益社団法人 杉並区 シルバー人材センター**
  - 高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に地域社会の活性化に貢献する組織です。お仕事を頼みたい方、お仕事をしたい方はぜひご連絡ください。Tel.03-3317-2217
- いきいきクラブ (老人クラブ)**
  - 地域の概ね60歳以上の方が自主的に活動する組織です。活動内容はクラブによって異なり、スポーツや教養・趣味のサークル活動のほかボランティアや社会活動に取り組んでいます。
- ゆうゆう館協働事業**
  - ゆうゆう館では施設運営業務を担うNPO法人などの公益団体が、「いきがい学び」「ふれあい交流」「健康づくり」などに関する講座・催しを実施しています。「何かはじめてみたいが、どうすれば…」などとお考えの方は、お近くのゆうゆう館へ気軽にお問い合わせください。

ゆうゆう館	所在地	電話番号	三歳サービス 実施日
上 荻 窪 館	上荻3-29-5	3395-1667	毎月 第4木曜
下 高 井 戸 館	下高井戸4-19-6	3302-2161	毎月 第3火曜 奇数月 第1火曜
西 田 館	荻窪1-56-3	3391-8747	毎月 第2木曜 偶数月 第4月曜
堀/内松/木館	松/木2-38-6	3315-7760	毎月 第3火曜 奇数月 第1木曜
高円寺北館	高円寺北3-20-8	3337-2266	毎月 第4木曜 偶数月 第2木曜
大 宮 前 館	宮前5-19-8	3334-9640	毎月 第3水曜 奇数月 第1水曜
方 南 館	方南1-51-7	3324-1171	毎月 第4火曜
荻 窪 館	南荻窪2-25-17	3335-1716	毎月 第2水曜
四 宮 館	上井草2-28-3	3396-7692	毎月 第4月曜
今 川 館	今川4-12-10	5303-1501	毎月 第4火曜 偶数月 第1火曜
天 沼 館	天沼2-42-9	3391-8540	毎月 第3金曜 奇数月 第3火曜
上 高 井 戸 館	高井戸東2-6-17	3306-0441	毎月 第3火曜
高円寺南館	高円寺南4-44-11	5378-8179	毎月 第3水曜 奇数月 第1水曜
桃 井 館	桃井1-35-2	3399-5025	毎月 第4月曜

ゆうゆう館	所在地	電話番号	三歳サービス 実施日
高円寺東館	高円寺南1-7-22	3315-1816	毎月 第3金曜
和 田 館	和田1-41-10	3384-3751	毎月 第4月曜
梅里塚/内館	堀/内3-37-4	3313-4319	毎月 第2金曜 偶数月 第4金曜
和 泉 館	和泉4-16-22	3323-5663	毎月 第2金曜
高井戸西館	高井戸西1-17-5	3332-1076	毎月 第4月曜
西 荻 北 館	西荻北2-27-18	3396-8871	毎月 第2金曜
高井戸東館	高井戸東3-14-9	3304-9573	毎月 第2月曜 奇数月 第1月曜
井 草 館	井草2-15-15	3390-9672	毎月 第4木曜 偶数月 第1水曜
善 福 寺 館	善福寺2-26-18	3394-8963	毎月 第2月曜 奇数月 第1火曜
久 我 山 館	久我山5-8-8	3332-2011	毎月 第1月曜 偶数月 第3月曜
下 井 草 館	下井草3-13-9	3396-8882	毎月 第3水曜 奇数月 第1木曜
永 福 館	永福2-4-9	3321-6632	毎月 第2水曜 偶数月 第4水曜
荻 窪 東 館	荻窪4-23-12	3398-8738	毎月 第2水曜 偶数月 第4水曜
大宮塚/内館	堀/内1-27-9	3317-9156	毎月 第2金曜

