

催しに参加して、楽しくいきいきと

## 気軽に参加できる 「なかの元気アップ体操ひろば」

介護予防推進係／3階  
☎(3228)8949 FAX(3228)5620

**内容** 筋力アップのための簡単な体操など  
**対象** 区内在住のおおむね65歳以上の方  
**日程** 毎週1回、各会場が指定する曜日(祝日・年末年始を除く) ☆会場や時間などについて詳しくは、区☎をご覧になるか、介護予防推進係へ問い合わせを

### オンラインでも参加できます

無料のビデオ通話アプリZoomを使い、自宅で体操できます。

**日時** 毎週火・水曜日=午前10時30分～11時、毎週木曜日=午後2時～2時30分(祝日・年末年始を除く)

**事前登録の申込** 電子申請で



## スマホ相談会(予約不要)

デジタル政策係／7階  
☎(3228)8807 FAX(3228)5647

**対象** 区内在住の60歳以上の方  
**日時** 10月16日(水)午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)  
**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ



## 中野区友愛クラブ連合会パネル展

地域自治推進係／4階  
☎(3228)8921 FAX(3228)5620

**内容** 友愛クラブ(おおむね60歳以上の方によるグループ)の活動紹介  
**日時** 9月26日(木)・27日(金)午前8時30分～午後5時  
**会場** 区役所1階 ☆当日直接会場へ

## 生活機能向上プログラム(6件)

次の①～⑥のいずれも

**対象** 区内在住の65歳以上の方(③は男性のみ、④は女性のみ)

**申込** 9月6日からの平日午前9時～午後5時に本人が電話または直接、各施設へ(①は土曜日可)

### ①楽しく踊ろう!レクリエーションダンス

やよいの園(弥生町3-33-8)  
☎(3370)9841 FAX(3370)8362

**日時** 9月30日(月)午後2時～3時30分  
**申込期限** 9月28日 ☆先着30人

### ②ロコモ予防体操

東山高齢者会館(野方4-41-7)  
☎(3228)5280 FAX(3228)5070

**日時** 9月20日・27日、10月4日・11日・18日・25日、いずれも金曜日、午後1時30分～3時。全6回  
**申込期限** 9月19日 ☆先着12人(初めての方優先)

### ③目指せ!ダンディ

上高田東高齢者会館(上高田4-17-3)  
☎・FAX(3228)7220

**日時** 9月24日(火)午後1時30分から、10月9日(水)午後1時30分から、11月18日(月)午前10時から、12月11日(水)午後2時から、各日1時間30分。全4回  
**申込期限** 9月20日 ☆先着15人

### ④骨盤底筋体操

宮園高齢者会館(中央2-18-21)  
☎・FAX(3365)0318

**日時** 9月25日、10月9日・23日、11月13日・27日、いずれも水曜日、午後1時30分～3時30分。全5回  
**申込期限** 9月13日 ☆先着15人

### ⑤転倒予防講座

松が丘シニアプラザ(松が丘1-32-10)  
☎(5380)5761 FAX(5380)5762

**日時** 10月1日・15日・29日、11月5日・19日、いずれも火曜日、午前10時～11時30分。全5回  
**申込期限** 9月30日 ☆先着20人

### ⑥ずっと自分の足で歩く体づくり

東中野いこいの家(東中野4-9-22-201)  
☎・FAX(3364)5938

**日時** 10月10日・24日・31日、11月14日・28日、いずれも木曜日、午後1時30分～3時。全5回  
**申込期限** 9月17日 ☆抽選で20人



働きたい方を支援します

## シルバー人材センター入会登録説明会

中野区シルバー人材センター  
☎(3366)7971 FAX(3366)7998

**対象** 区内在住の原則60歳以上の方  
**日時** 9月12日(木)・18日(水)・20日(金)午後1時30分から ☆2時間程度。10月以降も毎月開催  
**会場** 中野区シルバー人材センター(中央2-22-10-101)  
**申込** 9月6日～各開催日までに電話で、中野区シルバー人材センターへ。各日先着15人



## ハローワーク新宿 シニア就職出張相談会

産業係／8階  
☎(3228)8729 FAX(3228)5456

相談員に就職の相談ができます。初めての方も、気軽に当日直接会場へ。  
**対象** おおむね60歳以上の方  
**日時** 9月18日(水)午後1時30分～3時30分  
☆一人当たり20分程度  
**会場** 区役所1階  
☆内容についての問い合わせは、ハローワーク新宿☎(5325)9593(部門コード44#)へ

高齢者・障害者のための相談会

中野区成年後見支援センター／4階 ☎(5380)0134 FAX(5380)0591

次のいずれも、成年後見制度や遺言、相続についての相談ができます。

## 弁護士・社会福祉士による 無料法律相談会

**対象** 区内在住・在勤の高齢者、障害のある方とその家族  
**日時** 10月2日・9日・16日、いずれも水曜日、午後2時から ☆一人当たり45分。各日先着2人  
**会場** 区役所4階中野区成年後見支援センター  
**申込** 9月6日～相談希望日の7日前に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先  
☆11月以降も月に3回、水曜日に開催。担当弁護士への案件依頼はできません

## 司法書士による 成年後見相談会

**対象** 区内在住の高齢者、障害のある方  
**日時** 10月12日(土)午前10時～午後4時  
☆一人当たり45分。先着18人  
**会場** スマイルなかの(中野5-68-7)  
**申込** 9月6日～10月11日に電話またはファクスで、中野区成年後見支援センターへ。☑相談会名、氏名とふりがな、連絡先  
☆(公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部との共催

悪質商法の被害に遭わないための3か条

消費生活センター／4階  
☎(3228)5438 FAX(3228)5456

高齢者を狙った悪質商法やトラブルが多発しています。次の防止策で、被害を防ぎましょう。

- ①電話や訪問勧誘で不安をあおられたら、返事はせず、身近な人にすぐ相談する
- ②電話勧誘を避けるため、留守番電話や録音機の設定をする
- ③勧誘者を家に入れない。その前にきっぱり断る

☆9月9日(月)～11日(水)は高齢者被害特別相談を実施。午前9時30分～午後4時に電話で、消費生活センターへ

老齢年金を受給中の方へ  
「扶養親族等申告書」を郵送します

中野年金事務所 ☎(3380)6111

老齢年金を受給中で源泉徴収の対象となる方に、今月中旬から順次、日本年金機構が令和7年分の「扶養親族等申告書」を郵送します。所得税の配偶者控除などを受ける方は、必ず期限内に提出してください。

提出が遅れると、一時的に控除なしで源泉徴収税額の計算が行われる場合があります。

**問合せ先** 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570(081)240(ナビダイヤル)