



ずっと、わたしらしく

自分の時間が持てるようになった今。これまでできなかったことを始めたり、社会との関わり方を探すなど、新たな生きがいの発見も、すてきな人生を過ごすことにつながります。

ワンポイント

インターネットを活用

イベントやサークル活動などシニア向けの情報を集めたさまざまなホームページがあります。インターネットを利用して自分にあった情報を手に入れましょう。

公 大田区区民活動情報サイト オーちゃんネット

<http://www.kyoudou.city.ota.tokyo.jp/>
大田区地域力推進課区民協働担当
☎03-5744-1204



公 おおた生涯現役応援サイト

<https://www.senior.city.ota.tokyo.jp/>
大田区高齢福祉課 ☎03-5744-1252



働く・ボランティア

検索

これまで培ってきた知識や技術、そして人間性はまだまだ社会に求められています。ボランティアやシルバー人材センターに登録して力を発揮しましょう！



公 仕事をさがす

- 大田区 いきいきしごと ステーション ☎03-5713-3600
- 大田区シルバー人材センター ☎0120-200-027

公 ボランティアをしたい

- 大田区社会福祉協議会
ボランティア・区民活動センター
☎03-3736-5555

ワンポイント

オレンジカフェでボランティア!

認知症になっても安心して暮らしていけるよう、介護・医療の専門職に相談したり、知識を身に付けたりすることができるカフェです。ボランティアとしてあなたの優しい気持ちを地域で役立ててみませんか。

公 大田区高齢福祉課 ☎03-5744-1250

ワンポイント

シニアクラブを活用

シニアクラブはボランティア、健康増進、生きがいを高めるための活動を行っている会員組織の団体で、区内158団体が活動しています。各団体が集まり、定期的に民謡大会や囲碁・将棋大会なども開催しています。

公 大田区高齢福祉課
☎03-5744-1252

娯楽、レクリエーション

検索

映画をはじめ幅広いサービス分野で、シニア割引が導入されています。カラオケやランチなど、身近な施設でシニア割引が設定されていないかを調べて、お得に毎日を楽しみましょう！

カラオケ

- ビッグエコー蒲田東口店
☎03-5713-7100
シニア料金設定あり



映画館

- シネマサンシャイン平和島 ☎03-5764-8803
- 蒲田宝塚・テアトル蒲田 ☎03-3732-7771

いずれの映画館もシニア料金の設定があります。上記以外にもサービスのある映画館は多いので、確認してみましょう。

生涯学習

検索

新しいことを始めるのには、年齢も時期も関係ありません。今まで時間がとれなかった趣味やお稽古ごとはもちろん、興味はあるけどトライできなかったことにも、積極的にチャレンジしてみましょう。シニア向けの教室や、割引がある講座もあります。

教室、サークル

- カルチャースクール東急セミナー BE雪が谷
☎03-3728-7231

スポーツクラブ

- コナミスポーツクラブ
 - ・大森町 ☎03-5471-9871
 - ・蒲田 ☎03-3737-1601
- 株式会社東急スポーツオアシス
 - ・雪谷店 ☎03-6425-0109
 - ・多摩川店 ☎03-3756-0109



チェック!

都立の美術館、動物園、水族館、庭園などはシニア優待を設けているところが多くあります。お出かけの前に、まずは優待があるかチェックしてみましょう！

明日のために！ 私の選択

楽しく働いています

T.Sさん
(68歳・男性)



調理師として飲食店に30年勤務していました。退職して少しのんびりしていたのですが、また働きたくなり「いきいきしごとステーション」に相談しました。専任のカウンセラーさんから履歴書の書き方や面接のポイントなどを丁寧に教えていただき、希望する飲食店での再就職が決まりました。同僚の若い調理師さんから和食の出汁のコツを聞かれるなど、まだまだ自分の力が必要とされていることに喜びを感じながら働いています。

希望が
かなったで
賞