

令和8年5月

田柄地域包括支援センターからのご案内

練馬区田柄4-12-10（田柄特別養護老人ホーム内）

☎ 03-3825-2590

田柄地域包括支援センターってどんなところ？

地域の高齢者やそのご家族の相談窓口です。
担当地域は田柄1～4丁目、光が丘1丁目です。
医療や介護、生活のお困りごとなどお気軽にご相談ください！体が不自由で来所での相談が難しい場合はご自宅に訪問してお話を伺うこともできます。まずはご連絡ください。



「5月も熱中症に注意」 5月は体がまだ汗をかくことに慣れていなく、急な気温上昇も重なり熱中症リスクが非常に高い時期です。軽い運動や入浴で汗をかき、こまめな水分補給をして下さい。

5月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象・内容
8日 (金)	第2 (金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防を目的とした体操
8日 (金)	第2 (金)	11:00～11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	もの忘れや、認知症の 診断がある方々で体操
8日 (金)	第2 (金)	14:00～15:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談	介護などの相談
14日 (木)	第2 (木)	13:30～14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	もの忘れや、認知症の 診断がある方とご家族
26日 (火)	第4 (火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	もの忘れや、認知症の 診断がある方（歌唱・ 折り紙など）
13日 27日 (水)	第2・4 (水)	14:20～15:20 13日：田柄特別養護老人ホーム 27日：田柄地域集会所	体操教室	介護予防を目的とした 体操
15日 (金)	第3 (金)	田柄特別養護老人ホーム	オレンジカフェ たがら	もの忘れや、認知症の 診断がある方とご家族 や地域の方

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは上記電話番号までご連絡ください。