

楽し〜い!
企画満載です!

ねりまのよりあい喫茶

好評を得ております「ねりまのよりあい喫茶」を今年度も毎月第4土曜日に実施する予定です。今年度も、参加する皆様と一緒に楽しい企画を考えながら、地域の方が気軽に「よりあえる場」にしていきたいと考えています。

地域にお住まいの方ならどなたでも参加可能ですので、お気軽にお寄り下さい!

日 時：時間は、13：30～15：00です!

4月24日(土) 5月22日(土) 6月26日(土)

7月24日(土) 8月28日(土) 9月25日(土)

11月27日(土) 12月25日(土) 1月22日(土)

2月26日(土) 3月26日(土)

※年間予定は、変更する可能性がありますので、随時ご確認下さい。

※10月は、けやきまつり開催のため、お休みになる予定です。

場 所：練馬デイサービスセンター食堂

住所：練馬2-24-3 ☎5984-1706

参加費：内容によって実費をいただく場合があります。

<問い合わせ・申し込み先>

練馬在宅介護支援センター ☎5984-1706

担当：後藤・堀部・小水

平成22年度 体操教室のご案内

★ 会場：厚生文化会館 敬老室

★ 日時：第2火曜日 10時～11時

4月13日(火)

5月11日(火)

6月8日(火)

7月13日(火)

8月10日(火)

9月14日(火)

10月12日(火)

11月9日(火)

12月14日(火)

1月11日(火)

2月8日(火)

3月8日(火)



※ 連絡先・・・練馬在宅介護支援センター

5984-1706

担当者・・・ごとう後藤 ほりべ堀部 こみず小水

楽し〜い!
調理実習と会食!

高齢者の食事

好評を得ております「高齢者の食事」の調理実習を今年度も2回実施する予定です。今年度も、9月・1月に、高齢者向けの食事作りを、栄養士さんの話と、簡単な調理実習を通して学びます。

皆で調理実習に参加し、自分達で調理した食事をワイワイと楽しく食べませんか！
独り暮らしの方、バランスのとれた食事のアイデアが欲しいと思っている方…
参加をお待ちしています！

日 時：平成22年9月18日（土）11：00～13：00

平成23年1月15日（土）11：00～13：00

場 所：厚生文化会館 調理実習室 住所：練馬4-2-3 ☎3991-3080

参加費：400円（食材費） ※ 当日ご持参ください。

持ち物：エプロン・三角巾・手拭タオル

講 師：練馬区社会福祉事業団デイサービスセンター 三谷管理栄養士

募集数：20人

申込み方法：先着順で受け付けます。下記に電話でお申込み下さい。

<問い合わせ・申し込み先>

練馬在宅介護支援センター ☎5984-1706

担当：後藤・堀部・小水

高齢者相談センター 介護よろず相談室

平成 22 年度

4 月	欠番(体操休み)	
5 月	介護保険について	5 月 26 日
6 月	消費者センター講座	6 月 23 日
7 月	練馬区高齢者制度について	7 月 28 日
8 月	認知症について	8 月 25 日
9 月	後見制度について	9 月 22 日
10 月	消費者センター講座	10 月 27 日
11 月	福祉用具について	11 月 24 日
12 月	介護保険について	12 月 22 日
1、2、3 月	(体操休み)	

時間：毎月第 4 水曜日 14：30～15：00 頃（体操のあと）

練馬高齢者相談センター 練馬支所

練馬区練馬 2-24-3

TEL03-5984-1706

小水・後藤・堀部