

練馬地域包括支援センター通信

連絡先

練馬区練馬2-24-3 電話番号:03-5984-1706

月曜日～土曜日、8:30～17:15 ※祝日や年末年始はお休みです。

<http://www.nerima-swf.jp/office/29?c=11>

令和4年 春号

街かどケアカフェに参加しませんか？

練馬地域包括支援センターでは、向山地域集会所と厚生文化会館で、高齢者・地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談することができる出張型のサロン(街かどケアカフェ)を開催しています。今回は向山地域集会所の街かどケアカフェの様子を紹介します。



毎月、フィットネス講師の佐藤先生の体操教室を行っています。楽しく体操しながら、ポイントを学び、ご自宅でも続けていただきたいと思います。

ウェルシア薬局の方を講師に招き、カードゲーム形式の栄養教室を行いました。今年度は、栄養教室の他、健康づくりに役立つ様々な企画を予定しております。



その他、厚生文化会館でも定期的に街かどケアカフェを開催しております。直近の街かどケアカフェの開催予定は、通信裏面や練馬地域包括支援センターのブログをご参照下さい。毎日の健康づくりに、ぜひ街かどケアカフェをご活用下さい。

春の出張型街かどケアカフェ情報

「練馬区出張型街かどケアカフェ」は、高齢者・地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談することができる出張型のサロンです。どうぞお気軽にご参加ください。

令和4年 厚生文化会館の講座予定

○5月16日(月) 14時～15時

「フレイル予防講座」

筋力の低下を予防するために生活に取り入れたい運動の講座です。

○6月20日(月) 14時～15時

「熱中症予防講座」

夏の暑さに向けて、熱中症を予防しましょう。今年は、押し花を使って暑中見舞いはがきを作ります。

○7月13日(水) 14時～15時

「防災講座」

台風や大雨に備えて、暮らしに役立つ防災対策についての講座です。

場所:厚生文化会館 地下会議室

令和4年 体操教室のご案内

座ったままできる「ストレッチ体操」の教室です。家庭でも簡単に体をリフレッシュできます。

毎月第2火曜日 10時～11時

日程(4月～9月まで)

4月12日、5月10日

6月14日、7月12日

8月9日、9月13日

場所:向山地域集会所 1F集会所

※街かどケアカフェは、電話での事前申し込み制となっております。

練馬地域包括支援センター

☎ 03-5984-1706

◎番号をお確かめのうえ、お電話ください。

※新型コロナウイルス感染症に対する練馬区方針に伴い、予定されていた街かどケアカフェが中止になることがあります。開催の有無については練馬地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

季節の変わり目は、体調の変化に注意！

春は日々の寒暖差や、気圧変動が大きい季節です。急激な寒暖差や気圧変動が起きると自律神経や体内の水分バランスが乱れて、だるさやめまい・頭痛が起こります。自律神経のバランスを整えて、季節の変わり目を元気に乗り切りましょう！

＜季節の変わり目を乗り切るコツ＞

1. よく寝て、バランスの良い食事を心がける
2. ウォーキングやストレッチなど、長くゆっくりとできる運動をする
3. ぬるめのお風呂でリラックス(38度から39度程度)

