

練馬地域包括支援センター通信



令和5年度 第3号

今年度は、地域で活動するグループの紹介を1年間にわたって紹介いたします。

第3号は【いきいき体操サークル】さんの紹介です。

いきいき体操サークルさんは、第2火曜日の街かどケアカフェから『もっと運動したい！』という有志の方々が集まり、20年前から私設サークルとして始まりました。

先生を囲んで、座ってできるストレッチや運動をおこないます。指先から足のつま先まで、全身をまんべんなく使うので、脳トレにもなります！

🍊【活動状況】🍊

いきいき体操サークル

❖開催日

毎月3回

第1・第3・第4火曜日

※変更することがあるため、ご確認ください。

❖時間

午前10:00～11:00

❖会場

ココネリ会議室、厚生文化会館など

❖講師・代表

佐藤 香織 先生

❖お問合せ先

☎ 090-7909-4972

※会費などの詳細は、お問合せ下さい。



もの忘れ検診事業の対象者が拡大しました！

「最近探し物が増えた」など、もの忘れの心配やお困りごとはありませんか？練馬区では区内の医療機関で無料のもの忘れ検診事業をおこなっています。

対象者

1 今年度70歳・75歳になる方で認知症の診断を受けていない方

対象拡大

2 70歳以上の希望者の方で認知症の診断を受けていない方
(上記1の方を除く)



- ・今年度70歳、75歳になる対象者の方には、練馬区より受診券が送付されています。
- ・70歳以上の希望者の方は、地域包括支援センター窓口や区ホームページにある「認知症の気づきチェックリスト」を実施してみてください。
20点以上だった方は、地域包括支援センターへ健診をお申込み下さい。
(申し込み後に受診券が送付されます。)
- ・費用：無料