

秋の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。

体操教室のご案内

健康講話と自宅で簡単に出来るストレッチ体操を行います。

○日程：偶数月第2火曜日
10月13日、12月8日、2月9日

時間：10時～10時半(予定)

○場所：厚生文化会館敬老室

○日程：奇数月第2火曜日
11月10日、1月12日、3月9日

時間：10時～10時半(予定)

○場所：向山地域集会所1F集会室1.2

口腔ケア教室

訪問歯科協会から講師をお招きし、正しい口腔ケアの方法や口腔ケアについて学びます。

○日時：10月19日(火)14時～14時半

○場所：向山地域集会所集会室

お知らせ

お申込みは各月1日からになります。
新型コロナウイルスの拡大予防により、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03-5984-1706までご連絡をお願いします。

手洗い・マスク着用の協力をお願い致します。



インフルエンザワクチンは、10月前半に

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、インフルエンザについても感染を警戒する人が急増してワクチンが不足する恐れが出ています。

厚生労働省は、重症化しやすい高齢者などが接種できなくなるのを防ごうと、いち早く接種を呼びかける方針を示しました。65歳以上の高齢者には、**10月前半からの接種**をよびかけています。

インフルエンザと新型コロナウイルスは症状がよく似ているため、判別が難しいです。予防できる疾患から皆さんを守るには、インフルエンザ予防接種が非常に重要になります。

ワクチン接種、適度な湿度(50～60%)、十分な休養とバランスの取れた栄養、こまめな手洗い、マスク着用で乗り切りましょう。

