

冬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。

体操教室のご案内

自宅で出来るストレッチ体操を行います。
日程は以下になります。

厚生文化会館 敬老室

日程：偶数月第2火曜日

2月9日

時間：10時～10時半



向山地域集会所集会室

①日程：1月12日、3月9日

時間：10時～10時半

②日程：1月18日(月)

時間：15時～15時半

音楽会のお誘い

ピアノの演奏で日頃の疲れを癒しませんか？
コロナ禍のため、合唱はありません。

○日時：2月15日(月)13時半～14時半

○場所：厚生文化会館地下会議室

お知らせ

街かどケアカフェは現在、事前申し込み制になっております。申込希望時は、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。

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上記連絡先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。



冬のお風呂にご用心！

ヒートショックに注意！！

ヒートショックとは、急激な温度変化で体がダメージ(失神や不整脈など)を起こすことです。高齢者は、血圧変化をきたしやすいため注意しましょう。

<予防策>

1. 脱衣所と浴室を温める
2. 湯温は41度以下、時間は10分以内に
3. 浴槽から出る時は、ゆっくり立ち上がる
4. 入浴前に、家族に知らせておく
5. 飲酒後、食直後の入浴は避ける

