

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3年 体操教室のご案内



自宅で出来るストレッチ体操を椅子に座って行います。

○日程：毎月第2火曜日 10時～10時半

4月13日、5月11日、6月8日

7月13日、8月10日、9月14日

○場所：向山地域集会所 1F 集会室

からだいきいき体操のお誘い

コロナのストレスで固くなった身体をみんなで一緒にほぐしてみませんか？

○日時：5月17日(月)14時～14時半

○場所：厚生文化会館地下会議室 中止

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。



クールネック 熱中症予防教室

今年の夏も暑くなるようです。

熱中症の予防方法を皆で学びましょう。

○日程：6月21日 時間：14時～14時半

○場所：厚生文化会館地下会議室

共催：「庭のちぐさ」

高齢者の6人に一人が低栄養！

65歳以上の高齢者の6人に一人が、低栄養状態です。高齢者では、肥満よりも痩せすぎの方が死亡率が高くなっています。バランスよく食事をしましょう。

<元気で長生きのための食生活>

- ・動物性たんぱく質を十分にとる
- ・魚と肉の摂取は1:1程度の割合にする
- ・油脂類も不足しないようにする
- ・食欲がないときは、おかずを先に食べごはんを残す
- ・野菜は、火を通して摂取量を確保する
- ・味見してから調味料を使う ・欠食しない

