

# 夏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年の夏の講座予定

- 7月13日(水)14時～15時  
「水害について学びましょう！」  
～水害時の避難行動を考える～  
練馬区水害ハザードマップを活用して避難行動を考えます。
- 11月21日(月)14時～15時  
「フレイル予防講座」  
フレイル予防に役立つ講座を実施予定です。  
場所:厚生文化会館 地下会議室

- 9月14日(水)14時～15時  
「薬剤師さんの脳トレ講座」  
今注目のシナプスソロジーの講座です。  
場所:向山地域集会所1F集会室

※ 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。

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。人気の講座です。

毎月第2火曜日 10時～11時  
日程(7月～12月まで)  
7月12日、8月9日  
9月13日、10月11日  
11月8日、12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

## 熱中症を予防しよう

熱中症に注意が必要な季節になりました。

マスクはのどの渇きを感じにくくさせ、

体感温度が上昇するなど身体に負担がかかります。

厚生労働省は、熱中症予防の観点から、距離が確保できていたり、会話をほとんどしない場合は、屋外ではマスクを外すことを推奨しています。状況に応じて、マスクを外して熱中症を予防しましょう。

