

これから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 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～10時45分

日程：10月11日、11月8日

12月13日、1月10日

2月14日、3月14日

場所：向山地域集会所 1F集会室

○11月21日（月）14時～15時

「フレイル予防講座・ボッチャ」

「ボッチャ」はヨーロッパ生まれのパラリンピック
正式種目です。すべての垣根を越えてどなた
でも出来るスポーツです。

ボールを投げたり転がしたりして得点を競うゲームです。
やり方は簡単！一緒に身体を動かしましょう。



○1月16日（月）14時～15時

落語「出張出前寄席」

～詐欺の電話にやもう出んわ～

あなたの財産を狙う詐欺の手口と対策を、ご隠居と
八つあんが古典落語風に紹介します。当日は、練馬
警察安全課より特殊詐欺についてのお話もあります。

場所：厚生文化会館 地下会議室

※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

◎番号をお確かめのうえ、お電話ください。

※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。



災害時に備えて、薬も準備しよう



みなさん、災害時の備えはできていますか？水や食料品のストックをしている方は
多くいると思いますが、常備薬についてはどうでしょう？発災から72時間くらいまでは、
医療救護所も発災による傷病者への準備しかしていません。そのため、

常備薬をお持ちの方は、3～7日分の予備を常に持っておいてください。

また、お薬手帳もいつでも持ち出せるところに用意しておきましょう。

お薬手帳は簡易的なカルテのようなものになります。