



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5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：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



○ 2月20日（月） 14時～15時

「オーガニック素材を楽しむ会」

環境にやさしい自然の素材を利用して、オリジナルのリースを作成します。用具などは、こちらで準備します。
どうかお気軽にご参加ください。

場所：厚生文化会館 地下大会議室

○ 3月15日（水） 14時～15時

「薬剤師さんの脳トレ講座」第2弾

～今注目のシナプスソロジーの講座です～

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きすることで、脳の機能を高める事ができるそうです。薬剤師さんに相談できる良い機会なので、ぜひご参加ください。

場所：向山地域集会所 1F集会室

※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。

<フレイル予防は、運動、栄養、社会参加の3本柱で！！>

皆さん、フレイル予防に何を実践していますか？体操やウォーキング、栄養バランスに注意した食事などでしょうか？これらもちろん予防に効果がありますが、＜定期的な運動＞＜多様な食品を食べる＞＜活発な社会交流＞の3つすべてを実践すると、最も効果的にフレイル予防ができと言われています。ぜひ、足りない要素を自分の生活習慣に取り入れて、フレイル予防を実践しましょう。

例) ＜運動＞ 1日20分程度の散歩+ストレッチや筋トレなど

＜栄養＞ 多様な食品（特にタンパク質）をしっかり食べる

＜社会参加＞ 友人、ご近所との交流や楽しい趣味活動など

※フレイルとは、要介護の一手手前の虚弱な状態のこと。

