

お知らせ

ほのぼのボール体操

毎月第2金曜日、ボールを使った簡単な体操を行っています

予定：4月14日 5月12日 6月9日 7月14日
9月8日 10月13日 11月10日
12月8日 1月12日 3月9日

※8月と2月はお休みです

時間：13：30～15：30

場所：南大泉青少年館(練馬区南大泉1-44-7)

持ち物：室内履き・飲み物



健康&脳フィットネス体操

「ふりふりグッパ」

歌いながら楽しく出来る体操です。お仲間と一緒に歌って踊ってみませんか？偶数月の第4金曜日に行っています

予定：4月28日 6月23日 8月25日

※後半は日程が決まり次第お知らせします

時間：13：30～15：00

場所：南大泉地区区民館
(練馬区南大泉2-19-26)



大泉支所職員紹介

昨年度と同じメンバーで今年度も頑張ります！

看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、介護支援専門員など専門職員が、介護や介護予防に関する相談に応じるほか、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定の申請を受け付けています。



宇都美都里



杉浦 康



松本梨恵子



佐藤 民恵



貞廣 幸枝



中西久美子

作成 似顔絵イラストメーカー

高齢者見守り訪問員（ボランティア）募集

練馬区では住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、地域のボランティア（見守り訪問員）が65歳以上のひとり暮らしの方を定期的に訪問するなどして安否確認を行う高齢者見守り訪問事業を実施しています。

高齢者見守り訪問員として区に登録し、東大泉6・7丁目、南大泉1～4丁目で活動していただける方を募集しています。

<活動内容>

週1回程度、この事業を利用されている高齢者の自宅に訪問し、安否確認を行います。安否確認の方法は、①玄関先での声かけ、②外からの見守り（郵便受けなどの確認）の2通りです。

<登録方法>

大泉高齢者相談センター大泉支所へお申込みください
電話 03-5387-2751

「救急情報キット」の配布

安心して暮らせる地域づくりを推進するため、ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯の方、障害をお持ちの方、健康に不安を抱える方に、「救急情報キット」を配付しています。

救急情報キットは、救急および緊急時に迅速な支援が行えるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を専用の容器に入れ、自宅の冷蔵庫に保管することで、万一の場合に備えることを目的とするものです。



※数量が無くなった時点で、救急情報キットの配付は終了させていただきます。

脳のトレーニング 解答

- ①暗示 ②消費 ③永遠
- ④支出 ⑤平凡 ⑥危険



大泉高齢者相談センター 大泉支所

練馬区 東大泉 1-29-1 ゆめりあ1 4階

TEL 03-5387-2751 FAX 03-5387-2784

<担当地域> 東大泉6・7丁目 南大泉1～4丁目

