

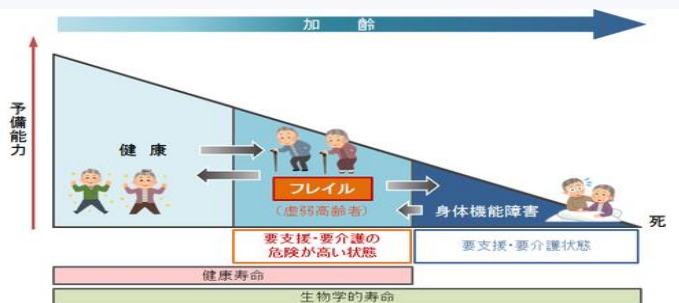
平成29年12月石神井支所からの ご案内

連絡先：石神井高齢者相談センター石神井支所 03-5923-1250

高齢者見守り訪問ご案内

認知症とフレイル予防

フレイルとは「虚弱」という意味です。介護が必要な状態と健康状態との間にいます。



フレイル（虚弱）の状態から悪化させずに、健康な状態を保つためのポイントは

- ① 食事 ② 運動 ③ 社会参加

をバランスよく保つことが大切です。バランスを崩すと認知症の発症にもつながりますので要注意です。

「出張型まちかどケアカフェ ～（体操教室）からのお知らせ」

12月8日と22日の開催になります。

時間は14:00から15:00です。

※前回に引き続き正しい歩き方についての話です。

今回は皆さんで実際に正しい歩き方を体験して頂きます。

※参加者多数のため新規受付はしておりません。ご了承ください。



『介護何でも相談』

場所：石神井敬老館

日程：12月は祝日のためお休みです。次回は1月27日になります。

時間：午後1:30～2:30



石神井公園さくら会

「認知症の介護に悩んでいる家族の方」

「誰かに思いを聴いてもらいたい方」

「同じように介護をしている人と語り合いたい方」

お茶とお菓子を囲みながら、リラックスしたおしゃべりのひと時を持ちませんか？どうぞ、どなたでもお気軽にご参加ください。

【お問い合わせ】

石神井高齢者相談センター石神井支所
5923-1250

【日時】

毎月第3木曜日 13:30～15:30
石神井庁舎5階 会議室

12月21日 1月18日
2月15日 3月15日

