



# 令和3年10月

## 田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

連絡先：練馬区田柄4-12-10

☎03-3825-2590



新型コロナウイルス感染拡大状況により掲載されているイベントは中止となる可能性があります。予定変更の際はホームページにてご案内致します。何卒ご了承ください。

### ☆ひかりサロン☆

座って行うにこにこ体操で気持ちよく体を動かし、みんなで元気になりましょう！

日時：10月15日（金）10：30～11：30

場所：むつみ台団地集会所（光が丘1-1）

### 体操教室

日時：10月13日（水）14：20～15：20

場所：田柄特別養護老人ホーム

### 体操教室

日時：10月27日（水）14：20～15：20

場所：田柄地域集会所 集会室2

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、13名の定員制とさせていただきます。

ご利用につきましてはご登録頂いた名簿から順番にお誘いさせていただいております。ご了承ください。

新規登録・お問い合わせはこちらまでお願いします。

くぎやま・はらだ  
3825-2590



### おしゃべりお茶会

（家族会も同時開催）

認知症の診断がついた方、最近物忘れが気になる方、日頃の悩みや困りごと・やりたいこと・楽しかったこと・何でも気軽に話してみませんか？

ご家族もご参加下さい。

ボランティアさんも募集しています。

日程：10月14日（木）

時間：13：30～14：30

場所：田柄地域集会所集会室2（無料）

### 陽炎（かげろう）の会

最近物忘れが気になる方、集まってお話しませんか？

日程：10月22日（金）

時間：10：00～11：00

場所：光が丘1丁目 UR むつみ台団地  
1号棟1階 集会所（無料）

お問い合わせはこちら  
認知症地域支援推進員  
横塚（よこつか）  
3825-2590



### 知って得する？ミニ知識

「体育の日」が「スポーツの日」に2020年の東京オリンピック・パラリンピックをきっかけに「体育」の代わりに世界的に広く使われている「スポーツ」という言葉を使い、スポーツの素晴らしさを各国と共有するために名前が変更されました。その名の通り、暑すぎず寒すぎない10月はスポーツにぴったりの季節です。天気の良い日は外に出て、無理のない範囲で体を動かしてみませんか？

### 訪問支援協力員募集中！

地域の高齢者の方の見守りをお願いしております。利用者の方のご自宅へうかがい、お変わりはないか等安否確認を行う、短時間のボランティア活動です。地域の高齢者の方々が安心して暮らせるように皆様のお力をお貸しください。

お問い合わせはこちらまで。

3825-2590

くぎやま・はらだ

