



令和4年5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



☆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：5月20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：5月25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、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きます。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：5月12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：5月24日（火）

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



出張型街かどケアカフェ コンビニコラボ企画

みんなで測ろう！

最近身長と体重は測っていますか？BMI は？以前より体重が増えたり、減ってしまったりしていませんか？

地域のコンビニエンスストアで気軽に身体測定を行い、フレイルを予防できるようなイベントを企画中です。

詳細が決まりましたらホームページにてご案内致します。いましばらくお待ちください。

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。ご了承ください

とうきょう認知症希望大使の
長田 米作様から

認知症と診断されると、ショックで閉じこもってしまうけれど、人とおしゃべりすることが大切。まずは外に出て、仲間と一緒にしゃべりましょう！！

