



令和5年3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

FAX 03-5971-2201

☆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：3月17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：3月8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：3月22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、定員制とさせて頂いております。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頂いております。ご了承ください。

新規登録、お問い合わせは
くぎやま・はらだまで
☎3825-2590



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？

おしゃべりお茶会（家族会も同時開催）

日程：3月9日（木）

時間：13：30～14：30

場所：田柄地域集会所 集会室2

陽炎（かげろう）の会

日程：3月28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

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



オレンジカフェたがら

日程：3月25日（土）

場所：田柄特別養護老人ホーム
第一会議室

第一部

14時～15時 “認知症について知ろう”

どなたでもご参加できます。皆様お待ちしております。

第二部

15時～16時 音楽を楽しもう♪

物忘れが気になる方、ご家族も一緒に集まりましょう。

ご参加希望の方は下記へご連絡ください。

認知症の方を支援くださる

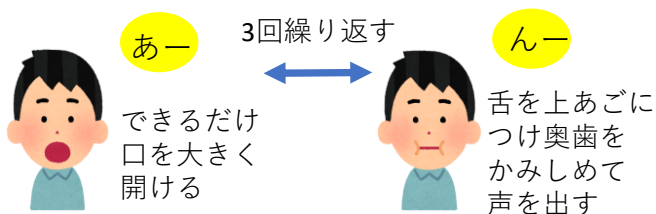
ボランティアも募集中です！

担当：おくむら 3825-2590

口腔ケアで健康に！

口から食べることは元気の源です。いつまでもおいしく食べるために4つのポイントをぜひ実践しましょう！

- ①歯や入れ歯の具合が悪い時は歯科医院に相談
- ②しっかり歯磨き！口の中を清潔に保つ
- ③良い姿勢で食べる
- ④かむ力・飲み込む力を保つ体操



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のでご了承ください。
体操教室・おしゃべりお茶会などのイベントは無料です。

