

令和5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

FAX 03-5971-2201

お問い合わせはすべて上記電話番号までお願いします。

## URむつみ台団地の体操教室のご案内

### ☆ひかりサロン☆

フレイルが気になる、ひかりサロンに登録されている方が対象です。（対象の方には包括より電話にて案内させていただきます）

日時：5月12日（金）10:00～10:50

場所：光が丘1丁目URむつみ台団地  
1号棟1階 集会所



### ♪いっしょに体操しようの会♪

物忘れが気になる方が対象です。

日時：5月12日（金）11:00～11:50

場所：光が丘1丁目URむつみ台団地  
1号棟1階 集会所

※2つの体操の両方に参加することはできませんのでご了承ください。 担当：くぎやま

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：5月11日（木）

時間：13:30～14:30

場所：田柄地域集会所 集会室1・2

### 陽炎（かげろう）の会

日程：5月23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

担当：よこつか・おくむら

### 「自分を知ろう！」

～コンビニで気軽にフレイル予防～

無料！

◎日付 5月24日（水）

第1部 10:30～11:30 BMI測定&体操教室

講師：ハウカンTOKYO練馬 栗山 瑛梨 先生

第2部 14:00～15:00 BMI測定&体操教室

講師：介護予防運動指導員 柳田 美和 先生

◎場所 セブンイレブン練馬田柄通り店 駐車場  
練馬区田柄3-5-11 ※雨天中止

参加ご希望の方は下記担当までご連絡ください。  
定員はそれぞれ8名様まで。両方参加も可能です。  
担当：はらだ・おかざき

## オレンジカフェたがら

日程：5月27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担当までご連絡ください。

認知症の方を支えてくださるボランティアも

募集中です！ 担当：よこつか

## 令和5年度 新任職員紹介

4月から配属になりました。地域の事は、まだわからないことだらけですが、地域に貢献できるように努めてまいります。暖かい目で見守って頂ければと思います。これからよろしくお願ひ致します。

訪問支援員 岡崎 高信

