



令和5年6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：6月9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：6月9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：6月8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：6月27日（火）

時間：10：10～11：10

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

☆体操教室☆

日時：6月14日（水）14：20～15：20

場所：田柄特別養護老人ホーム

日時：6月28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、お問い合わせははらだ・おかざき

オレンジカフェたがら

日程：6月24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

「自分を知ろう！」

～コンビニで気軽にフレイル予防～

日程 6月15日（木）

時間 14：00～15：00

場所 ファミリーマート
田柄豊島園通り店
（駐車場）※雨天中止

BMI測定と栄養士による相談会

気軽にご自身の体格指数（BMI）を知り、フレイル予防に取り組んでみませんか？骨密度も測れます！

参加ご希望の方は下記担当までご連絡ください。定員は 8 名様まで。ご参加お待ちしております。

担当：はらだ・おかざき