

令和5年8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

日	曜日	行事
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	おしゃべりお茶会
11	金	山の日(祝日)
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	陽炎の会
23	水	体操教室
24	木	
25	金	
26	土	オレンジカフェたがら
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	

行事ごとに対象としている方、参加方法が異なります。
参加希望の方やお問合わせはすべて、上記電話番号までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

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が対象です。
みんなで楽しくおしゃべりしましょう。

日時：8月10日(木) 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

認知症の診断がついた方、最近物忘れが気になる方が対象です。

折り紙をしたり、歌をうたったりしましょう♪

日時：8月22日(火) 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

体操教室

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。
柳田美和先生と一緒に身体を動かしましょう。

日時：8月23日(水) 14:20~15:20

場所：田柄地域集会所 集会室2

オレンジカフェたがら

日時：8月26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。

街かどケアカフェ 開催しました!

In コンビニ

7月19日(水)「自分を知ろう!」~コンビニで気軽にフレイル予防~と題し、ファミリーマート田柄2丁目店駐車場で街かどケアカフェを開催しました。当日はBMI(※1)および骨密度測定と、ハウカンTOKYO練馬の栗山先生に講師を依頼し、脳の体操教室を行いました。暑さの中の開催でしたが、時折涼しい風がテントの中を通り抜けほっとするひと時もありました。皆様測定結果を見て隣の方と盛り上がり、脳の体操に真剣に取り組んでいらっしゃいました。今後も介護予防の企画を検討中です。決まり次第、お知らせいたします。



※1「BMI」とは?

体重と身長から算出される肥満や低栄養状態を確認できる数値です。健康を維持するために日頃からBMIを把握することも大切です。