

令和5年9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

| 9月 | 曜日 | 行事                |
|----|----|-------------------|
| 1  | 金  |                   |
| 2  | 土  |                   |
| 3  | 日  |                   |
| 4  | 月  |                   |
| 5  | 火  |                   |
| 6  | 水  |                   |
| 7  | 木  |                   |
| 8  | 金  | ひかりサロン<br>いっしょに体操 |
| 9  | 土  |                   |
| 10 | 日  |                   |
| 11 | 月  |                   |
| 12 | 火  |                   |
| 13 | 水  | 体操教室              |
| 14 | 木  | おしゃべりお茶会          |
| 15 | 金  |                   |
| 16 | 土  |                   |
| 17 | 日  |                   |
| 18 | 月  | 敬老の日              |
| 19 | 火  |                   |
| 20 | 水  |                   |
| 21 | 木  |                   |
| 22 | 金  |                   |
| 23 | 土  | 秋分の日              |
| 24 | 日  |                   |
| 25 | 月  |                   |
| 26 | 火  | 陽炎の会              |
| 27 | 水  | 体操教室              |
| 28 | 木  |                   |
| 29 | 金  |                   |
| 30 | 土  | オレンジカフェ           |

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。

## ひかりサロン

はつらつセンター光が丘の木下先生と一緒に身体を動かしましょう。

日時：9月8日（金）10:00～10:50

場所：むつみ台団地 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：9月8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

## 体操教室

9月から申込制となりました。

ご希望の方は上記ご連絡先までお電話をお願いします。

柳田美和先生と一緒に身体を動かしましょう。

日時：9月13日（水）14:20～15:20

（申し込み開始9月1日10時から）

場所：田柄特別養護老人ホーム 第1会議室

日時：9月27日（水）14:20～15:20

（申し込み開始9月14日10時から）

場所：田柄地域集会所 集会室2

## 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：9月14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：9月26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

## オレンジカフェたがら

日時：9月30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。

## 「活動報告」

**体操教室** 8月は田柄地域集会所(旧第七出張所)で23日に開催いたしました。暑い中、お越しいただき、ありがとうございました。体操を始める前には包括から熱中症の注意喚起をさせて頂き、エアコンや扇風機使って室内環境を整えて頂けるようお話をしました。その後は休憩と水分補給の時間を挟みながら椅子に座って体操をして頂きました。

さんま、ナシ、ぶどう  
栗、さつまいも、エリ  
ンギなど9月が旬の食  
材を食べて健康な体  
を作りましょう!!