

令和5年10月の活動

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：10月13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：10月13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

ご希望の方は上記ご連絡先までお電話でお申し込みをお願いします。

柳田美和先生と一緒に身体を動かしましょう。

日時：10月11日（水）14:20～15:20

（申し込み開始 10月2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：10月25日（水）14:20～15:20

（申し込み開始 10月12日10時から）

場所：田柄地域集会所 集会室1・2

コンビニで気軽にフレイル予防！

お近くのコンビニエンスストアで気軽にフレイル予防に取り組んでみませんか？

◎日付 10月20日（金）

第1部 10:30～11:45

転ばない身体づくり講習会・健康相談会

講師：練馬光が丘病院

理学療法士 古庄秀明 先生

第2部 14:00～15:00

「自分を知ろう！」BMI測定&栄養相談

講師：田柄特別養護老人ホーム

管理栄養士 古川薫子先生

◎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

◎定員 それぞれ10名様まで。
両方参加も可能です。

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。

おしゃべりお茶会（家族会も同時開催）

みんなで楽しくおしゃべりしましょう。

日時：10月12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

折り紙をしたり、歌をうたったりしましょう♪

日時：10月24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：10月28日（土）

場所：田柄特別養護老人ホーム 第1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。

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い合わせはすべて、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。