

令和5年11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



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

FAX 03-5971-2201

練馬区街かどケアカフェ事業

「コンビニで気軽にフレイル予防！」開催しました！



次回の
予定です

コンビニで気軽にフレイル予防！

◎日付 11月14日(火)

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 菅野雄大先生

第2部 14:00~15:00

「自分を知ろう！」BMI測定&体操教室
講師：ハウカンTOKYO練馬 栗山瑛梨先生

◎場所 セブンイレブン練馬田柄通り店 駐車場
練馬区田柄3-5-15 ※雨天中止

◎定員 それぞれ10名様まで。
両方参加も可能です。

季節性インフルエンザワクチンに関するお知らせ

～接種を希望される高齢者のみなさまへ～

定期接種対象者(65歳以上の方等)で、インフルエンザワクチンの接種を希望される方は、お早めに接種をお願いします。新型コロナウイルスのワクチンと季節性インフルエンザワクチンの同時接種が可能です。同時接種を希望する場合は、接種を希望する医療機関にご確認ください。

高齢者等を対象とした季節性インフルエンザ予防接種の接種助成期間は令和5年10月1日(日曜)から令和6年1月31日(水曜)までです。

保健予防課予防接種係 電話：03-5984-2484

10月20日(金)10:30からセブンイレブン練馬田柄通り店駐車場で、練馬光が丘病院理学療法士の古庄秀明先生をお招きし、転ばない身体づくり講習会・健康相談会を開催しました。15分ほどのミニ講座の後、自宅でもできる体操を教えてくださいました。当日は汗ばむほどの陽気でしたが、しっかり身体を動かし、終了後は何人もの方が先生に質問をされるなど、皆様熱心に取り組まれていました。

11月の予定

8日 (水)	14:20~ 15:20	体操教室
9日 (木)	13:30~ 14:30	おしゃべり お茶会
10日 (金)	10:00~ 10:50	ひかりサロン
10日 (金)	11:00~ 11:50	いっしょに 体操しようの会
14日 (火)	10:30~ 14:00~	コンビニで気軽に フレイル予防!
22日 (水)	14:20~ 15:20	体操教室
25日 (土)	14:00~ 15:00~	オレンジカフェ たがら
28日 (火)	10:10~ 11:10	陽炎の会

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包括までご連絡ください(予防接種問い合わせを除きます)。