

令和5年12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



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☆

フレイルが気になる方が対象です。
ご参加の際には連絡を頂けるとありがたいです。
※水分を忘れずにお持ち下さい

日時：12月8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：12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

申込制になっております。
ご希望の方は上記連絡先まで
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：12月13日(水) 14:20~15:20
場所：田柄特別養護老人ホーム 第一会議室

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：12月14日(木) 13:30~14:30
場所：田柄地域集会所 集会室1・2

オレンジカフェたがら

日時：12月23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。

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：12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

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！

午前



午後



11月14日(火) セブンイレブン練馬田柄通り店駐車場にて、午前中は先月同様、光が丘病院の理学療法士：古庄先生をお招きし、**転ばない身体づくり講習会・健康相談会**を開催しました。

14:00からはハウカンTOKYO練馬の栗山氏を講師にお招きし、「**自分を知ろう!**」BMI測定&体操教室を開催しました。

はじめにBMIと骨密度の測定を行い、コンビニの食事でのたんぱく質の摂取など栄養の話しをさせて頂きました。その後、イスに座って体操し、自宅でもできる運動のレクチャーを行なって頂きました。しっかり身体を動かし、終了後は何人もの方が講師に質問したりと、皆様熱心に取り組まれていました。