



令和8年1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



新年あけましておめでとうございます。昨年的一年間のご支援に感謝いたします。  
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 介護の相談してみませんか？

- ・自分の身体が弱ってきた感じがする。
- ・足腰が弱ってきた。
- ・飲み込みが心配になってきた
- ・まだ元気だけど介護保険はどんなのことしてくれるのか資料だけでもほしい等  
**不安なことを相談してみませんか。**



～ 田柄地域包括支援センターでは、出張相談会も行っています ～

- **(常設) 田柄地域包括支援センター** (田柄4-12-10 田柄特別養護老人ホーム1階)  
日・祝日・12/29～1/3休み 8:30～17:15
- **(相談会) むつみ台団地** (光が丘1丁目 むつみ台団地 1号棟 1階集会室)  
毎週第2金曜日 14:00～16:00 ※1月は、1月9日(金)開催
- **(相談会) 巣鴨信用金庫・田柄支店** (田柄2-5-27)  
年金支給日 14:00～16:00 ※2月は、2月13日(金)開催

介護保険の申請もできます。お気軽にご相談ください。

## 1月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
8日 (木)	第2(木)	13:30～14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断が ついている方同士、家族同士でお話
9日 (金)	第2(金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操
9日 (金)	第2(金)	11:00～11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断が ついている方々で体操
9日 (金)	第2(金)	14:00～16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談
24日 (土)	第4(土)	14:00～16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	1部：田柄デイサービス見学 2部：物忘れが気になる方を中心に、 「歌」を楽しむ。
27日 (火)	第4(火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断が ついている方々で、歌唱や折り紙など
28日 (水)	第4(水)	14:20～15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防の目的で体操

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。