

令和8年3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

少しずつ暖かさが感じられる季節となってきました。

「暖かくなったら身体を動かしたい！」と考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。歩く姿勢、歩き方などを今一度確認してみませんか。

「歩き」は筋に対する負荷が大きくありませんが、たくさん歩くことによって筋力の維持向上につながります。しかし、正しい歩き方をしないと、よい効果が得られないことや、無理をせず体調に合わせておこなうことも大切です。

正しい歩き方を意識してみませんか。

- ①目線を歩く方向にむけると、頭が左右にぶれなくなり疲れにくくなります。
- ②肩の力が入らない程度に、背筋を伸ばすと、腕を振りやすくなります。
- ③足はかかとから地面につくと、転倒しにくくなります。
- ④軸足の膝をしっかり伸ばすと、腰の位置が高くなり、歩幅が広がります。



引用：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

3月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
12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診断がついている方々でのお話 (家族同士でのお話)
13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
13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
13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
11日 25日 (水)	第2(水) 第4(水)	14:20~15:20 11日(田柄特別養護老人ホーム) 25日(田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操
24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 (土)	第4(土)	14:20~15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェながら	第1部：動画視聴 第2部：歌を楽しむ

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