

令和8年9月 田柄地域包括支援センターからのご案内

練馬区田柄4-12-10（田柄特別養護老人ホーム内）
☎ 03-3825-2590

田柄地域包括支援センターってどんなところ？

地域の高齢者やそのご家族の相談窓口です。
担当地域は田柄1～4丁目、光が丘1丁目です。
医療や介護、生活のお困りごとなどお気軽に
ご相談ください！体が不自由で来所での相談
が難しい場合はご自宅に訪問してお話を伺う
こともできます。まずはご連絡ください。



暦の上では秋だけど**9月もまだまだ暑い！** 涼しい部屋で介護予防しませんか？

インターネット(練馬区ホームページ)

ねりまゆる×らく体操

図書館、保健相談所でDVD無料貸出中

動画、パンフレットもあります！

練馬区健康いきいき体操・ねりまお口すっきり体操もあります

テレビ・ラジオ(NHK)

テレビ体操 (Eテレ) 6:25

(総合) 13:55 11:30 (再放送)

みんなの体操 (総合) 9:55 (月～金)

ラジオ体操 (NHK AM) 6:30

9月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象・内容
10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)	もの忘れや、認知症の 診断がある方とご家族
11日 (金)	第2 (金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防を目的とした 体操
11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	もの忘れや、認知症の 診断がある方々で体操
11日 (金)	第2 (金)	14:00～15:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談	介護などの相談
29日 (火)	第5 (火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	もの忘れや、認知症の 診断がある方 (歌唱・ 折り紙など)
30日 (水)	第5 (水)	14:20～15:20 田柄地域集会所 今月は1回のみの開催です	体操教室	介護予防を目的とした 体操
26日 (土)	不定期	14:00～ 田柄特別養護老人ホーム	オレンジカフェ たがら	認知症のある方とご家族、 地域の方の集いの場です

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