



知って得する

みまもりだより



2017年3月号

Vol. 91

文花高齢者
みまもり相談室広報誌

文花・立花の地域の力

温かでおせっかいなわが町



喫茶ピノキオ 店主ご夫妻



ラック立花 職員のみなさま



ひばり薬局 樋口様



サクラビル
オーナー 岩田様



みまもりカフェに参加のみなさま



文花団地自治会
会長 伊藤様



交通事故防止活動中
の地域のみなさま

増やそう 地域の つながり!見守り!



ソライエ・プレ
ミアムテラス
管理人 林様



セブンイレブン
墨田立花5丁目店
オーナー川瀬様



文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話:03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

担当

あおしま みちよ たかはし ともよ
青嶋 美千代 高橋 智代
にしやま ようこ
西山 洋子

【墨田区委託事業】



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>

●平成29年度 墨田区介護予防普及啓発事業（4月～9月開催分）

区内に在住の65歳以上の方を対象に、筋力向上プログラムや認知症予防プログラムなど、介護予防のための各種教室を開催します。会場や日程等の詳細については、下記担当までお問い合わせください。

平成29年度版「すみだの介護予防」情報誌の発行
 区の介護予防事業や地域の介護予防活動を紹介した
 「すみだの介護予防」情報誌を4月末頃に発行します。
 公共施設、高齢者支援総合センターでも配布します。

運動の強さの目安

弱め ☆
 中間 ☆☆
 強め ☆☆☆

事業名	内容	会場	運動の強さ	募集時期
高齢者パワー トレーニング教室	スクワット、腹筋 運動など	①なりひら神明橋集会所 ②両国駅前会館	☆☆☆	3月中旬
高齢者筋力向上 トレーニング教室	トレーニングマシ ンを使った運動	墨田区総合体育館	☆☆☆	3月下旬
元気生き生き 体操教室	柔道整復師によ る体操、講話	①曳舟文化センター ②本所地域プラザ	☆☆	4月下旬
歩いてスッキリ 運動教室	軽運動	新平井橋公園・旧中川水辺公園	☆☆☆	3月中旬
からだ元気 アップ教室	簡単な体操	墨田区総合体育館	☆	3月中旬
介護予防サポーター によるげんき応援教室	体操、脳トレなど	区内15会場 ※詳細はお問い合わせください。	☆☆	2月下旬
街なか体操教室	体操、講話など	区内8会場 ※詳細はお問い合わせください。	☆～☆☆	3月上旬
元気もりもり教室	体操、脳トレなど	みどりコミュニティセンター	第1部 ☆ 第2部 ☆☆	3月下旬
高齢者体力測定会	5種目の測定とミ ニ介護予防講座	①すみだリバーサイドホール ②スポーツプラザ梅若		3月中旬
声出し脳トレーニン グ教室	認知症予防のた めの朗読	みどりコミュニティセンター		3月下旬



緊急通報システム

24時間365日ボタン一つで
通報・相談を受け付けます。

設置のご相談は、墨田区高齢者
福祉課地域支援係（03-5608
-6170）までご連絡ください

【問い合わせ先】

墨田区高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6178