



知って得する



文花



みまもりだよ



2019年03月号
vol.115
文花高齢者
みまもり相談室広報誌

大切なのは 栄養・運動・社会参加

さわやか体操会



「介護予防サポーター」とともにストレッチ体操等を行ないます。1回300円で体験できます。

開催場所: 東京清風園 地域交流スペース
開催日: 3/7(木)・3/21(木)4/3(水)
4/18(木) 5月以降は問合せ下さい
開催時間: 午前10時~午前11時
費用: 500円(月額)
持ち物: 飲み物・タオル
動きやすい服装でおいで下さい



第1第3華陽会の健康体操

「介護予防サポーター」とともに、いすに座ったり、寝たりと楽しく体操を行ないます。

開催場所: 立花四丁目集会所
開催日: 毎月第1・第3火曜日
開催時間: 午後1時半~午後3時
費用: 500円(月額)
持ち物: 飲み物・タオル
動きやすい服装でおいで下さい



誤嚥・肺炎予防講座

開催場所: たちばなホーム 地下会議室
開催日: 2019年3月6日(水)
開催時間: 午後2時~午後3時半
費用: 無料 先着20名様まで
栄養ゼリー等の試食もあります
講師: 東京リハビリ訪問看護ステーション East
言語聴覚士 大橋 三広 氏



ご家族も参加できます

すべてのお問合せは下記まで
たちばな高齢者支援総合センター
☎ (3617)6511 担当: 永田

人生100年の時代になりました。笑顔で楽しく体を動かし、元気な生活をめざしましょう。自主グループづくりも応援しています。



たちばな高齢者支援総合センター
永田 豊 保健師



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)

【墨田区委託事業】



担当 青嶋 美千代 高橋 智代
にしやま 洋子



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

●平成31年度 墨田区介護予防普及啓発事業

区内在住の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。

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横川三丁目集会所 ②みどりコミュニティセンター ③立花四丁目集会所 ④東向島集会所 ⑤江東橋集会所	★★★	3月上旬 8月上旬 12月上旬
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	★★★	4月中旬 9月上旬 12月中旬
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墨田区総合体育館	★★	4月下旬
歩いてスッキリ運動教室	ウォーキング、軽運動	荒川河川敷・八広運動場自由広場 (四ツ木橋—新四ツ木橋間)	★★★	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	①千歳公園 ②横網町公園 ③中川公園 ④太平四丁目集会所 ⑤隅田公園児童コーナー ⑥京島第二集会所 ⑦東白鬚公園サービスセンター付近 ⑧八広はなみずき高齢者支援総合センター・みまもり相談室 ⑨大横川親水公園釣川原ゾーン芝生広場【男性向け】 ⑩東向島ふじ公園【男性向け】	★~★★	2月下旬
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月上旬 9月下旬
すみだテイクテン教室	栄養の講義、体操など	①スポーツプラザ梅若 ②墨田区総合体育館 ③すみだ女性センター	★	8月上旬
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	★~★★	9月上旬
高齢者体力測定会	5種目の測定、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墨田区総合体育館 ④曳舟文化センター		3月中旬 9月下旬
声出し脳トレーニング教室	朗読、群読など	①八広はなみずき高齢者支援総合センター・みまもり相談室 ②みどりコミュニティセンター		3月中旬 10月上旬

平成31年度版「ほっぶステップ！元気応援ガイド」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**情報誌**を4月初旬に発行します。区内公共施設や高齢者支援総合センターで配布するほか、区ホームページからもダウンロードすることができます。

運動強度の目安

弱め ★
ふつう ★★
強め ★★★

【問い合わせ先】

墨田区高齢者福祉課地域支援係

(区役所4階)

03-5608-6178

