

池尻あんしんすこやかセンター便り

(世田谷区地域包括支援センター) 発行: 池尻あんしんすこやかセンター



はつらつ介護予防講座に 参加しませんか？



池尻あんしんすこやかセンターでは、65歳以上の区民の方を対象に介護予防を目的とした体操講座を開催しています。
介護予防に役立つ運動・栄養・口腔・認知症予防などの講話のあとに、世田谷いきいき体操という簡単な体操を行っています。
区の委託を受けた介護予防運動指導員の先生が2名来て下さり、楽しく、内容の濃いひとときです。ぜひ一度ご参加下さい！（申し込み方法は下段↓）



いつまでも
しっかり
歩きたい
から…！



ひざをじっく
り曲げ伸ば
します。

良い姿勢
していると気
分も前向
きになりま
すね。



8名なので
ゆったり、
和気あいあ
いです。



一緒に運動し
ましょう！



- ★開催日 原則第2・4水曜日
- ★時間 前半クラス 午後2時～2時50分 定員8名
後半クラス 午後3時10分～4時 定員8名
- ★会場 池尻まちづくりセンター3階
- ★参加費 無料
- ★お申込み 毎月1日、電話または窓口で
ご予約受付けます。

池尻あんしんすこやかセンター
03-5433-2512

「池尻・三宿地区見守りネットワーク」
ご報告～ご近所の見守りって大事～

都や区との見守り協定を締結している近隣の金融機関や新聞配達会社、コンビニ、配食事業者や住宅関係の皆さんと初めての意見交換会を行いました。

池尻・三宿地区においても高齢化や一人暮らし世帯が増加しています。気軽に相談していただけるよう、日頃から近隣の事業者の皆さんとあんしんすこやかセンター職員が、顔の見える関係づくりをしてみたいです。



池尻あんすこ ボランティア募集

内容：

- ★講座のお手伝い（消毒・検温、資料配布などの軽作業）
- ★掲示板にチラシを貼る・はがす作業（池尻・三宿地区約20か所）
- ★その他必要な場合

活動は不定期で無償となりますが、皆様のお力お貸し下さい！お気軽にお電話下さい。

「認知症」になっても
安心して暮らせるまちに…

あんしんすこやかセンターでは「認知症になっても、住み慣れたまちで安心して暮らせる」「ひとりひとりが希望を大切にしたい、共に暮らすパートナーとして支え合う地域づくり」を目指して、認知症の勉強会

「アクション講座
（世田谷版 認知症サポーター養成講座）」を開催しています。

「認知症ってどんなもの？」
「もし、自分が認知症になったら？」
「何か一緒にできることはない？」
などなど、一緒に学んで、考える講座です。
費用は無料、テキストや資料も無料で配付いたします。



みんなで学び、
自分ごととして考えて…。 「こんな事ができたらいいな」をカタチに。

ご興味のある方は
池尻あんしんすこやかセンター
までお問合せ下さい！



池尻あんしんすこやかセンター

●電話

03-5433-2512

●FAX

03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21

●窓口開設時間

月～土 8時30分～17時
日、祝祭日、年末年始 お休み

※あんしんすこやかセンターは
福祉の相談窓口です

