

憩う通信



地域包括支援センターは、**65歳以上**の方を対象に健康や介護について**相談**を受ける窓口です。

03-5837-1280

訪問調査実施中！

足立区の委託により、管轄地域内**65歳以上全員**のご自宅を、地域包括支援センター職員が訪問しています。



もの忘れについて

「最近、物忘れが多い」
「性格が変わった」など…
家族のことで気になったら、
身近な **かかりつけの医師**
に相談してみましょう。

※地域包括支援センターで行っている
「もの忘れ相談」も気軽にご利用
ください。

もの忘れ相談

11月19日(木)

13:30 ~ **予約制・相談無料**



開催予定

11月24日(火) 14:00 ~ 15:30
認知症サポーター養成講座

12月15日(火) 13:00 ~ 14:30
終活とエンディングノート

予約制・参加無料



認知症サポーター養成講座

～ あなたの町や職場に出前します！～

- 10人以上の団体やグループ
- 講座は、約1時間半(日程は応相談)
- 講座代、テキスト代はすべて無料

申し込み先: **03-5837-1280**



指導員と一緒に公園で楽しく運動しよう!

「パークで筋トレ」

対象

おおむね
65歳以上

参加費

無料

申込

不要

内容

筋トレ
ウォーキング
ストレッチ など

詳しくは▶

パークで筋トレ

検索

あなたの地域で新規会場がオープンします!

会場 **大境公園** ※第十四中学校の南側

(足立区西竹の塚一丁目9番)

日時 **毎月第1・第3 木曜日**

午前10時~11時

※祝日を除く ※悪天候の場合は現地判断で中止します



指導員 足立区公認スポーツサポーター



BEYOND COVID-19

あだちから

ふみだそう。新たな一歩を。

お問い合わせ先 足立区スポーツ振興課

電話03-3880-5826 (平日8時30分~17時)