

令和5年 春号

# 憩う通信



地域包括支援センター伊興  
足立区伊興3-7-4  
TEL: 03-5837-1280

## なかまづくりを応援します！

### みんなで元気アップ教室

参加者同士で交流を深め、教室終了後は自分たちでグループを立ち上げて活動を続けることを目的としています！

【前期】 期間：5/12～7/14 毎週金曜日 全10回 **4/24募集終了**  
時間：13:00～14:30  
場所：伊興地域学習センター（伊興2-4-22）レクホール

【後期】 9月～11月

※ 問い合わせ、申込みは包括支援センター伊興までご連絡ください

みんなで  
参加しよう！



## 地域の活動紹介

### パークで筋トレ

足立区公認スポーツサポーター等の指導のもと、公園で体を動かします **予約不要**

- ・大境公園（毎月第1・第3木曜日 10:00～11:00）
- ・舎人公園（毎月第2・第4水曜日 9:00～10:00）
- ・伊興遺跡公園  
（毎月第2・第4水曜日 10:00～11:00）

### サザンカの会

ウォーキングサークルです  
第2・第4金曜日 13:00～14:30  
集合場所：伊興地域学習センター入口  
※ 問合せ窓口：03-5837-1280

### スケッチ★伊光

健康維持のため、ポールを使ってみんなで楽しく歩きましょう！  
毎月第2火曜日 9:30～ **雨天中止**  
集合場所：東伊興1-1-26 **予約不要**

## 絆のあんしん協力機関

### 「女性を応援するNPO法人SHINE」



子供の居場所として  
子ども食堂などの  
イベントもやっています！

～だがしや ニコちゃん～  
伊興本町1-16-39  
平日 16:00～18:00  
土日 13:00～16:00

### 「SUN Bakery」



鮮やかなブルーの  
屋根が目印です  
総菜パン、甘いパン等、どれも美味しく期待を裏切りません！

東伊興3-4-16  
10:00～18:00

予約制

# 伊興るんるん教室

教室	日時	内容
スマホ教室	6月9日（金） 13:30～15:00	基本操作と キャッシュレス
	7月14日（金） 13:30～15:00	LINEスペシャル 
認知症サポーター 養成講座 	7月7日（金） 13:30～15:00	対応や接し方を学び 本人や介護者の理解者 になろう!
もの忘れ相談	年4回開催 ※日程調整中 (第一回6月予定)	足立区もの忘れ相談医 が対応します 家族のみの相談可能
エンディングノート の活用について	8月開催予定	足立区発行の最新版 エンディングノート を配布します。

※ 日程や内容が、変更・中止となる場合があります。

↓お申込み、会場はこちら

地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4

TEL 03-5837-1280 (受付時間 9:00～17:00 祝・日除く)

