

「くらしの保健室」

～ 誰にとっても居場所となり、何でも相談できる場所 ～

骨密度、足指力測定予定

毎月1日開催

(日・祝日の場合は振替)

時間内は出入り自由

予約不要、相談無料です

時間: 13:30～15:00

場所: 地域包括支援センター伊興



タイムレンタルカフェ K OPEN!

こどもから大人までみんなで作るコミュニティカフェが新しく出来ました。

場所: 伊興本町1-16-39



地域の活動グループ

サザンカの会 (ウォーキング)

舎人公園など5～6kmのコースをおしゃべりしたり草花の写真を撮ったりしながら楽しく歩きます♪

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



スケルトン★伊光 (ポールウォーキング)



ポールを使うことで肩甲骨がほぐれ姿勢がよくなります
2～3kmを無理なく歩きます
ポールはレンタルできますので初めての方もぜひ!

第2・第4火曜日9:30～

集合場所: 東伊興1-1-26

(東伊興小近く)

※ お問い合わせは地域包括支援センター伊興へ

絆のあんしん協力機関

「homage LESSON&CAFÉ」



靴を脱いでゆったりくつろげるカフェです。ペレットストーブの温もりに癒されます。テイクアウトあり

伊興1-3-1

火・水・金

第4土曜営業



@HOMAGELESSONCAFE

「LE訪問看護ステーション 竹ノ塚支店」



親を呼びたいまちづくりのために元気に訪問してきます!

竹の塚2-6-2



今後の開催予定

教室	日時	内容
くらしの保健室	R6年 1月 10日 (水) 13:30~15:00	血圧測定・健康相談
	R6年 2月 1日 (木) 13:30~15:00	握力検査・血圧測定
	R6年 3月 1日 (金) 13:30~15:00	足指力検査・血圧測定
栄養・食事・ 健康関連	R6年 1月 17日 (水) 13:30~15:00	無理なく健康を保つために 食事して栄養をとる方法 ※ 冷凍惣菜のおみやげ付き
スマホ教室	R6年 3月 8日 (金) 13:30~15:30	スマホで入門 アンドロイド編
スケッチ★伊光	毎月第2・第4火曜 9:30~(雨天中止)	ポールウォーキング ※ 集合場所 ~東伊興1-1-26 大出運輸
サザンカの会	毎月第2・第4金曜 13:00~14:30 (雨天中止)	ウォーキングサークル ※ 集合場所 ~伊興地域学習センター入口

↓お申込み、問い合わせ先はこちら

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)

