

## 「介護者サロン」はじめます！ 旗を目印に来てね！→

毎月 **第四水曜日** 開催  
**13:30~15:00**

介護にまつわるあれこれ  
お話してみませんか  
包括職員がお迎えします

場所：伊興本町1-16-39  
尾竹橋通り うどんチェーン店横



## 「くらしの保健室」

毎月**1**日開催  
(日・祝日の場合は振替)  
13:30~15:00

※予約不要、**相談無料**  
時間内は出入り自由

- ・ 血圧測定
- ・ 握力検査
- ・ 健康相談



## 第2回 あだち御朱印ラリーに参加！

### 御朱印ラリーとは？

オリジナルの御朱印帳を購入し、足立区内の魅力的なスポットを巡って、オリジナルの御朱印集めが楽しめるイベントです。人と人との交流、地域の活性化に共感し、包括伊興も参加しています。職員力作の御朱印をもらいに包括支援センターへもぜひいらしてくださいね♪



御朱印帳購入  
方法、参加店  
に関する情報



## 絆のあんしん協力機関



### 絆のあんしん協力機関とは…

足立区に登録いただいている団体です。日常の業務や活動の中で高齢者の相談を受けたり、様子を見守ったり、異変に気づいた時には地域包括支援センターに連絡する街のネットワークです。



**なの花薬局 東伊興店**  
東伊興3-21-5 03-6803-1291

薬剤師が在宅訪問し、地域の皆様の  
薬剤管理をお手伝いいたします♪

# 今後の開催予定

教室	日時	内容
くらしの保健室	4月 1日 (月) 5月 1日 (水) 6月 1日 (土) 各日 13:30~15:00	血圧測定 握力検査 健康相談 足型測定
出張相談窓口	4月 23日 (火) 10:30~12:00	場所: コミュニティKoen てらまちハウス
認知症サポーター 養成講座	5月 24日 (金) 13:30~15:30	認知症状のある方への 対応や接し方を学ぼう
もの忘れ相談	6月 開催予定	もの忘れ相談医が対応 ご家族のみの相談可能

## スケット★伊光 (ポールウォーキング)



第2・第4火曜日 9:30~  
集合場所: 東伊興1-1-26  
大出運輸

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!

## サザンカの会 (ウォーキング)



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

舎人公園など5~6kmの  
コースを、草花の写真を  
撮ったり、会話をしながら  
楽しく歩きます♪

↓ [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)

