

# 大塚だより

第21号

## いつまでも元気に過ごすために 「短期集中予防プログラム」にご参加ください

「短期集中予防プログラム」とは、皆さんが要介護状態になることを予防するために実施している区の事業です。健康質問調査の結果に基づき、運動機能や生活機能に低下がみられた方を対象に、各会場定員10人で、理学療法士・栄養士・歯科衛生士などの専門職によるプログラムを行います。3カ月間(全24回)の教室で、年に3回行っています。

5月スタート

参加費  
無料

3月から対象の方には、  
参加勧奨のため  
お電話することもあります。



### ●まるごと元気! 筋力アップ体操教室

会場	曜日	時間
文京福祉センター江戸川橋	火・金	午後 2 時 ~ 3 時 30 分
くすのき高齢者在宅サービスセンター	火・金	午前 10 時 ~ 11 時 30 分
シルバーピアおおつか	火・金	午後 2 時 30 分 ~ 4 時

### ●まるごと元気! マシン運動教室

会場	曜日	時間
ジャパンケアいきいき小日向	日・木	午前 10 時 ~ 11 時 30 分

参加会場は、ご相談の上決定いたします。

## 認知症サポーター養成講座とは？

認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、皆さんが認知症の方を理解することが必要です。高齢者あんしん相談センターでは、認知症を正しく理解し、地域で支援していくために「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

認知症サポーターは何か特別なことをする人ではありません。学習した内容を生かし、地域で、職場で、家庭で認知症の人を支えていきましょう。

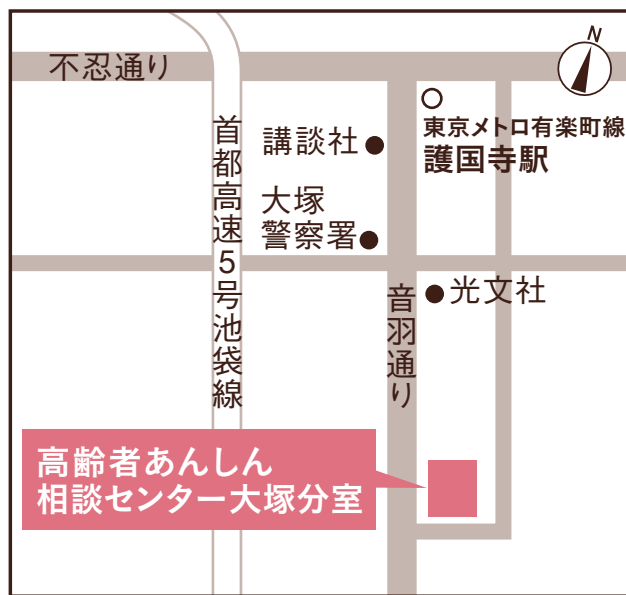
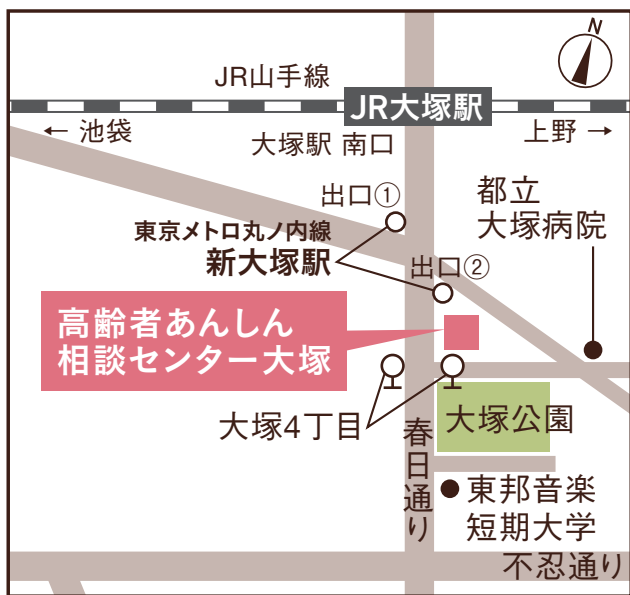
講座を受講された方には、認知症サポーターの印であるオレンジリングをお渡ししています。

※お問い合わせ・お申し込みは、高齢者あんしん相談センター大塚・大塚分室へお願いします。



### 圏域

春日2丁目8番、小石川5丁目5~7、18~19、水道1丁目3~10、2丁目全域、小日向1~3丁目全域、4丁目3~9、大塚1~2丁目全域、大塚3丁目1~30、大塚4丁目2番(1~5、15)、3(1~4、12)、4(4~12)、5~53、大塚5~6丁目全域、関口1~3丁目全域、目白台1~3丁目全域、音羽1~2丁目全域



### 高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1  
 TEL 03(3941)9678 FAX 03(3941)9716



【月~金】午前9時~午後7時  
 【土・日・祝日・12/29~1/3】  
 午前9時~午後5時30分

### 高齢者あんしん相談センター大塚分室

〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号  
 TEL 03(6304)1093 FAX 03(6304)1094



【月~土】午前9時~午後5時30分  
 ※祝日・年末年始(12/29~1/3)を除く

## 編集後記

唐突ですが…お墓参りと箱根駅伝、一般参賀で皇居に足を運ぶのが私の年明けの行事です。皆さんはどんな季節ごとの習慣がありますか？

まだまだ寒さが続いていますので、体調に気を付けて、新しい元号、新しい時代を一緒に迎えましょう。

