

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第47号

令和元年11月5日発行
発行：台東区
介護予防・地域支援課
台東区東上野4-5-6
電話 03-5246-1225

2019

たいとう「介護の日」PRイベント

日程 令和元年11月21日(木) 場所 台東区役所 10階

筋トレでいきいき生活!!

～いつまでも自分の足で歩くために～

- 時間** ①10時20分～11時00分
②11時10分～11時50分
※2回とも同じ内容です。
- 会場** 台東区役所 1002会議室
- 講師** 区内のリハビリテーション専門職
(理学療法士や作業療法士)
- 申込み** 不要

リハビリ専門職の楽しい
お話と、筋トレ体操を行
います!!
ぜひお越しください!
お待ちしております!



レッツ! レクササイズ!

～楽しく認知症予防～

レクササイズとは?

楽しみながらストレスや疲れを解消するレクレーションと、日常生活に必要な運動機能の維持・向上を目指したエクササイズです!

- 時間** 14時00分～15時30分
- 会場** 台東区役所 1002会議室
- 講師** 株式会社 余暇問題研究所
代表 山崎 律子氏



申込み 不要

座りながら、音楽に合わせて、
頭も心もわくわく・いきいき!
元気になる体操です!



- 午前・午後のプログラムとも、お申込みは不要です。動きやすい服装・タオル・飲料を持参のうえ、直接会場にお越しください。
- 体操の後に、見守りサポーター養成研修を併せて実施いたします。
※見守りサポーターとは、日常生活の中で高齢者を緩やかに見守り、異変に気づいた際に連絡をくれる人です。



受講者には、もちろん
見守りサポーター缶バッジ
を差し上げます

問合せ先 台東区役所 介護予防・地域支援課 ☎ 03-5246-1295(直通)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

たいとう「介護の日」PRウィーク2019 を開催します

介護の日(11月11日)に合わせて、介護・介護予防に関する展示・体験などの催しを行います。ぜひ、ご家族・ご友人の皆様お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

たいとう「介護の日」PRウィーク(パネル展示)

期間 11月18日(月)から11月22日(金)まで

場所 区役所1階 ロビー

内容 笑顔の花咲くパネル展、「介護の日」ってなあに…?、地域密着型サービスの紹介、台東区介護サービス事業者連絡会の紹介

入場無料



たいとう「介護の日」PRイベント

日時 11月21日(木) 午前10時から午後4時まで

場所 区役所10階 会議室及び1階ロビー

内容 お話と体操「筋トレでいきいき生活」及び「レッツ！レクササイズ！」、血管年齢・握力測定コーナー、自分でできる認知症チェックと相談コーナー、インスタントシニア(高齢者疑似)体験、グループホーム作品展、福祉用具の紹介・体験、介護用品・介護食・栄養補助食品の紹介(先着順でサンプルをプレゼント)、配食サービスの紹介、「私のこれから」について考えてみませんか、ポイントラリー(景品をプレゼント)

台東くんと
はっぴい登場予定

「認知症サポーター養成講座」参加者募集!

認知症サポーターとは、認知症の方の応援者で、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して地域で温かい目で見守る方のことです。養成講座では、認知症の原因や行動を理解し、どう対応したら良いのかを参加者と一緒に考えます。

日時 令和元年12月17日(火) 午後2時～午後3時30分

場所 特別養護老人ホーム浅草 東側会議室

対象 区内在住か在勤・在学の方

定員 20名(先着順)

講師 地域包括支援センター職員

問合せ・申込み 介護予防・地域支援課地域支援担当

TEL 03-5246-1225 **FAX** 03-5246-1179



受講者には、認知症サポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。