

令和3年度  
第2号

# きかんだよい

65からの  
健康・介護  
相談窓口  
**ホウカツ**  
地域包括支援センター

発行元：基幹地域包括支援センター 梅島・島根地域課 担当：田栗

〒121-0816 足立区梅島 2-1-20 NTT梅島ビル

電話：03-5681-3373

FAX：03-5681-3374

## 正しく知って、備えよう



「**認知症**について正しく知って備えよう！」

9月は世界アルツハイマー月間です。9月中に行われるイベントを2つご紹介します。

1

### 梅島認知症を学ぶ会

日付：令和3年9月7日(火)

時間：10時～11時30分(9時45分から受付)

場所：梅田地域学習センター(Lソフィア)

3階第1学習室

講師：爽寿堂クリニック 院長・橋爪敏彦先生

定員：25名(事前申し込み制)

申し込み期間：8月2日(月)～9月3日(金)

お問い合わせ：基幹地域包括支援センター

担当 田栗・小川

TEL 03-5681-3373

FAX 03-5681-3374



爽寿堂クリニックの橋爪先生から認知症についてご講義いただきます！写真は昨年度開催時の様子です。

2

### 認知症サポーター養成講座

日付：令和3年9月9日(木)

時間：10時～11時30分(9時45分から受付)

場所：島根四丁目第三自治会 集会室

(足立区島根4-34-3)

講師：島根四丁目第三自治会長・ケアマネジャー

小関 正美氏

定員：13名(事前申し込み制)

申し込み期間：7月1日(木)～9月2日(木)

お問い合わせ：基幹地域包括支援センター

担当 長手

TEL 03-5681-3373

FAX 03-5681-3374

大好評！  
「劇団うめはる」の寸劇を  
ご覧いただけます♪  
演技力に大注目！！



※新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止または延期、内容変更になる場合があります。予めご了承ください。

# コロナに負けるな！ 65歳から健康づくりを始めよう



足立区

## みんなで元気アツフ教室



**【令和3年10月開始予定】**  
みんなで元気アツフ教室とは…

ストレッチ、筋力トレーニング、あだち・らくらく体操など、ご自宅でできる簡単な体操や、フレイル予防、認知症予防、お口の健康、栄養など健康増進に役立つミニセミナー等を行っています。



先生に習ってストレッチ♪

日付： 令和3年10月6日(水)～12月15日(水)  
毎週水曜日に開催(11月3日(水)を除く)

時間： ①14時～15時、②15時15分～16時15分  
①、②のどちらかを選択いただきます。  
1回60分、全10回

場所： 島根住区センター（足立区島根4-19-1-101）

定員： 各10名(事前申し込み制)



※新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、中止または延期、内容変更になる場合があります。予めご了承ください。

お問い合わせ  
基幹地域包括支援センター 長手  
TEL 03-5681-3373  
FAX 03-5681-3374

皆様のご参加を  
心よりお待ちしております。