

# 町田市南第1高齢者支援センター

## ニュースレター

2022年度 10月11月号 偶数月発行

### 10月は介護予防月間です

町田市では2008年から、10月を「介護予防月間」と定め、高齢者の方を主な対象とした健康づくり・介護予防イベント、講座を開催しています。南第1の担当エリアでも日頃から介護予防の活動をしている団体が多数あります

皆さんの健康のお手伝いを！地域で活躍中！

### ごきんじょ 互近助クラブ紹介



互近助クラブとは・・・

町田市に登録し、体操や趣味活動等を通して介護予防の活動を行っている団体です。



はつらつクラブ

場所：原クラブ会館

毎週金曜日 10:00-12:00

参加者  
募集中！



芝ざくら

場所：ガーデンセシア  
セシアプラザ

毎週火曜日 10:00-10:30

10月から  
再開します



まちの縁がわ・町田

場所：たすけあい小川

地域交流スペース

毎週火曜日 10:00-12:00  
13:00-16:00

現在  
休止中



ハナミズキ

場所：鶴間5丁目セブンイレブン裏

毎週火曜日 13:00-14:00

ロトレ、ボール体操  
茶話会も行っています！



フロイデみなみ

場所：町谷町内会館

第1・3月曜日 10:00-12:00

体操と歌を  
行っています



町トレつくし野

場所：杉山会館

毎週火曜日①9:30-10:00  
②10:15-10:45

月に一度  
講師が来て  
います！

◆活動に参加されたい方は南第1高齢者支援センターまでお問い合わせください◆

### 新入職員紹介

増田 和樹  
主任介護支援専門員



6月より南第1高齢者支援センターに勤務することになりました、増田和樹と申します。以前は大和市で勤務をさせて頂いておりました。これから地域の皆様のお力になれるように頑張ります。よろしくお願い致します。

