

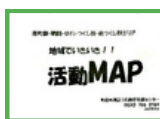
町田市 南第1高齢者支援センター ニュースレター

ご予約・お問合せ ▶▶南第1高齢者支援センター(☎042-796-2789)

ご案内

南つくし野

『町トレ』の立ち上げ
支援を行いました。



南町田、小川、つくし野、南つくし野、鶴間に10か所の町トレグループがあります。センターではお近くの活動場所をご紹介します。



町トレとは、町田を元気にするトレーニングの略称。シニアの健康づくりのために、町田市と運動・リハビリテーションの専門家が作ったオリジナルトレーニングです。町田市では市内の会場で活動される方を対象に、町トレの立ち上げや、活動継続の支援を行っています。

※ご興味のある方は支援センターまで☎



『町トレ』は
youtube でも
ご覧頂けます。



お住まいの地域の近くの会場で、近所の方と一緒に取り組むことで、一人では続かない運動も継続しやすくなります。新たな交流の場への参加や居場所づくりは健康的な生活を維持するためにもとても大切です。ぜひお近くの町トレに参加してみませんか？

募集

メンバー募集

～オレンジみなみ風で
交流しませんか？～

事前予約

オレンジみなみ風は、認知症当事者の思いや正しい知識を地域に伝えていくことを目的に活動しています。企画から活動までを一緒に作る参加型の活動です。「やってみたい！」をカタチにしながら、楽しく交流できる場です。お気軽にご参加ください★

日時: 5 / 1 (金) 10:00～12:00

場所: 芙蓉園会議室(南町田5-16-1)

『おしゃべり会 & 企画会議』

オリジナルカルタ貸出し中！ 無料

認知症について知ってもらえる、考えてもらえるきっかけづくりとして「オレンジみなみ風カルタ」を作りました。ぜひお手にとってみてください。



募集

見守りボランティア

あんしん連絡員・協力員募集

☎問合せ

あんしん連絡員・協力員とは…

お近くの高齢者のさりげない見守りや、心配な方を高齢者支援センターにおつなぎ頂くボランティアのことです。ご登録頂いた方へ、見守りに関する情報をお送りしています。ぜひご登録ください。

※ご興味のある方は支援センターまで☎

地域で見守り活動を行うと…



地域全体の支え合いが進む。
地域のつながりが深くなる



地域とつながる安心感が得られ、孤立や
閉じこもりを防ぐことができる。



住民や地域の問題が複雑になったり深刻になる
ことを防ぐことができる。解決しやすくなる。



高齢者の一番近くにいる、同じ地域に住む市民の皆様の見守りが安心につながります。一緒に、より安心安全な地域づくりを目指しましょう！

ご案内

出張相談会を開催します

予約不要

東急ストア店頭で、出張相談会を開催します。介護保険や認知症に関する相談、あんしんキーホルダーの登録が可能です。※あんしんキーホルダーについては裏面をご覧ください。お買い物のついでにぜひお立ち寄りください。

東急ストア ① 時間 10:30～12:00

南町田店 4 / 15 (水)、12 / 16 (水)

つくし野店 6 / 15 (月)、10 / 15 (木)

介護保険
申請・利用

介護予防
健康づくり

認知症
介護方法

交流
ボランティア
地域活動

募集

掲載希望団体募集中

掲載無料

趣味や、スポーツなどのサークル、おしゃべりや交流を目的としたサロン、お困りごと支援などのボランティア団体等、地域活動や生活支援に関する情報を冊子にまとめ、地域の方へ配布しています。掲載を希望する方・団体様はぜひご連絡ください。

配布場所 支援センター・小川あんしん相談室

