

身近な福祉の相談窓口

北沢あんしんすこやかセンター広報紙

(地域包括支援センター)

令和2年度
第6号



令和3年度はつらつ介護予防講座のご案内

はつらつ介護予防講座は、65歳以上の区民の方を対象にした、介護予防についての講話と「世田谷いきいき体操」を行う1回完結型講座です。

原則第1・第3水曜日 北沢タウンホール4階活動フロアで実施しています。ご参加お待ちしております。



令和3年度はつらつ介護予防講座 予定表

上半期	R ³ 4月		5月		6月		7月		8月		9月	
	7	21	19		2	16	7	21	4	18	1	
下半期	10月		11月		12月		R ⁴ 1月		2月		3月	
	6	20	17		1	15	5	19	2	16	2	16

開催日：原則第1・3水曜日

時 間：前半 14:00~14:50 後半 15:10~16:00

場 所：北沢タウンホール 4階活動フロア

(変更することがあります。ご確認ください)

申込み：各回1週間前から電話で受付 **TEL 03-5478-9101**

(R4年1月5日開催分は12月22日より受け付けます)

定 員：各回10名

〈ご注意〉 密を回避するため、予約制としています。

手洗い、マスク着用等感染予防にご協力ください。

***発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします**



「生活習慣病の予防と血管年齢測定」を開催しました

1月25日、北沢タウンホールにて、いきいき講座「生活習慣病の予防と血管年齢測定」を開催しました。

当日は16名の方にご参加いただきました。おおた内科クリニック院長の太田昌克先生（地区連携医）の講義の後、ソフィア訪問看護ステーションの方たちのご協力のもと、血管年齢測定を行いました。皆さん、熱心に講義を聞かれ、多数の質問も挙がっていました。測定のほか、脳トレも開催され、皆さん楽しく取り組んでいました。ご参加の皆様、ありがとうございました。



地区連携医の太田先生より生活習慣病の予防についての講義。日頃の健康管理等の疑問にも答えて下さいました。



血管年齢測定の様子



脳トレは大変盛り上がりしました。

自動通話録音機貸出終了のお知らせ

3月31日をもちまして、あんしんすこやかセンターからの自動通話録音機の新たな貸出は終了となります。4月以降に取り付けをご希望の方は下記へご連絡ください。

世田谷区危機管理部 地域生活安全課
電話番号 03-5432-2267



北沢あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

所在地 北沢 2-8-18 北沢タウンホールB1階
電話 5478-9101 FAX 5478-8072
窓口開設時間 月～土 8:30～17:00
（日祝、12/29～1/3 除く）

お気軽に
ご相談ください

