

# 十条高齢者あんしんセンターだより

令和元年8月・9月号

めざそう笑顔で長生き！おたっしや教室と自主グループ・花水木様をご紹介します

## おたっしや教室ってどんなところ？

ここは東急スポーツオアシス十条店です。前面が鏡張りの広い教室で、水曜日に開催しています。運動指導員や看護師がいる手厚い環境で、安心して筋トレやさくら体操などをおぼえてみませんか。

♡スタッフの皆さん♡



**筋力アップで転倒防止！通ううちに仲間ができますよ。ぜひ一緒に！**

9月から後期のおたっしや教室（全20回）が始まります。興味のある方は下記の十条高齢者あんしんセンターまでお気軽にお問い合わせください。

## はなみずき 自主グループ 花水木様の活動は？

おたっしや教室で身につけた運動習慣を維持するために、卒業後も気の合う仲間が集まり、体操を通して元気に暮らしていくことを目指しています。



体操だけでなく、時には皆で遠出したり脳トレも。週に1度いつもの仲間の顔を見るのが嬉しく、励みになっています。自主グループ活動の良さが溢れている花水木様です。

**ご相談ください「十条高齢者あんしんセンター」**

担当地域は上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目、十条台2丁目

医療・介護・高齢者に関する相談など…

看護師・主任介護支援専門員（ケアマネージャー）・  
社会福祉士・見守り/生活支援コーディネーターなど、  
専門の職員が相談に応じます。



# 令和元年8月の行事予定

日時	行事名	内容
①8月3日(土) ②8月17日(土) 13:30~16:00	どらどら十条 場所：十条高齢者あんしんセンター	健康マージャン <b>予約必要</b> <b>申込み多数の場合初心者優先</b> 参加費 100円
8月8日(木) 14:00~15:00	ふれあいサロン 場所：上十条ふれあい館	体操・お手玉・ゲーム
8月15日(木) 10:00~11:30	かななパーク 場所：城北信用金庫 十条支店別館 2階	輪投げ・折り紙・塗り絵など (会場にエレベータ無いのでご注意ください)
8月20日(火) 13:00~15:00	オレンジカフェ「Jサロン」 場所：十条高齢者あんしんセンター	物忘れ相談・認知症について気楽にお喋り 参加費 100円
8月22日(木) 14:00~16:00	映画会サロン 場所：上十条ふれあい館	映画鑑賞「按摩と女」 主演：高峰三枝子 公開：1938年
8月26日(月) 13:00~15:00	オレンジカフェ「きたい〜な街なか」 場所：ダイニング街なか	物忘れ相談・家族介護者のお茶飲み懇談 参加費 300円
8月27日(火) 11:30~12:30	はらぺこクラブ 場所：十条高齢者あんしんセンター	傾聴ボランティアを交えて食事・お喋り <b>予約必要</b> 参加費 500円(弁当代)

# 令和元年9月の行事予定

日時	行事名	内容
①9月7日(土) ②9月21日(土) 13:30~16:00	どらどら十条 場所：十条高齢者あんしんセンター	健康マージャン <b>予約必要</b> <b>申込み多数の場合初心者優先</b> 参加費 100円
9月12日(木) 14:00~15:00	ふれあいサロン 場所：上十条ふれあい館	体操・シナプソロジー
9月17日(火) 13:00~15:00	オレンジカフェ「Jサロン」 場所：十条高齢者あんしんセンター	物忘れ相談・認知症について気楽にお喋り 参加費 100円
9月19日(木) 10:00~11:30	かななパーク 場所：城北信用金庫 十条支店別館 2階	輪投げ・折り紙・塗り絵など (会場にエレベータ無いのでご注意ください)
9月23日(月・祝) 13:00~15:00	オレンジカフェ「きたい〜な街なか」 場所：ダイニング街なか	物忘れ相談・家族介護者のお茶飲み懇談 参加費 300円
9月24日(火) 11:30~12:30	はらぺこクラブ 場所：十条高齢者あんしんセンター	傾聴ボランティアを交えて食事・お喋り <b>予約必要</b> 参加費 500円(弁当代)
9月26日(木) 14:00~16:00	映画会サロン 場所：上十条ふれあい館	映画鑑賞「憑神」 主演：妻夫木聡 公開：2007年

発行元：十条高齢者あんしんセンター(十条地域包括支援センター)  
〒114-0034 北区上十条 3-1-25 帝京大学 4号館 1階  
☎ 5948-9981 FAX 5948-9982

「十条高齢者あんしんセンター」は  
北区からの委託事業により、地域の  
高齢者の相談窓口の仕事をしており  
ます。