

# 見つけよう 新しい介護予防のかたち

## 生活不活発に気を付けよう

コロナ禍の今、感染防止の3つの基本を中心とする感染予防が大切です。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて「生活不活発」「フレイル(虚弱)」「認知機能の低下」による健康への影響が危惧されます。「外出を控えていると足腰が弱り杖が手放せなくなった」「人と話さないと気持ちも減入る」「物の名前を忘れたり言葉が出なくなった」との声をお聞きます。

こんな時だからこそ、室内でできる軽い運動をしたり、晴れた日には散歩をして、フレイルの進行を防ぎましょう。ここまで新型コロナウイルス感染症に奪われないで…。この特別号では、元気に生活するヒントをお届けします。各施設では、こまめに消毒や三密を避けるなどコロナ対策を実施していますので、安心してご参加いただけます。

散歩の途中、認知症  
カフェでお茶をする



1日1回は  
外に出よう



高田介護予防センターの  
サークル活動に参加する



新しいコミュニケーションの取り方と  
介護予防の方法を学ぶ  
～ケイタイ介護予防講座を受講する～

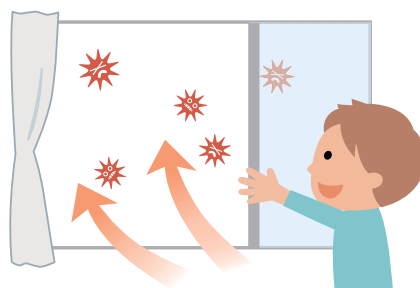


東池袋フレイル対策センター  
でとしまる体操をする



### 感染防止3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



こまめに換気をする



誰とどこで会ったかをメモにする



# 外に出かけて、おいしい！活動を

社会参加

栄養

運動



「フレイル」とは、「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、歳をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことをいいます。フレイルを予防し、健康長寿を目指すには「**社会参加、栄養、運動**」の3つが重要です。



## 社会参加

### 高齢者クラブに参加しよう！

これからもずっと、もっと、自分らしく生きるために、あなたも高齢者クラブに参加しませんか。



高齢者クラブの紹介冊子を区民ひろばや高齢者福祉課で配布しています

会員証も作成しました！



#### こんな活動をしています

- レク体操などの健康教室
  - 体力測定・見学会・歩こう会
  - コーラス・カラオケ
  - 輪投げ・ポッチャ
  - 囲碁・将棋・麻雀
  - 地域清掃・社会奉仕
  - 高齢者相互の見守り・助け合い
- ～ほかにもたくさんの活動があります～



#### 参加するにはどうしたらいいの？

豊島区では現在、70を超える高齢者クラブが活動しています。地域ごとに結成されているので、ご自宅の近くでの活動が可能です。どの地域にどんなクラブがあるのか、また、具体的にどんな活動をしているのかなど、興味をお持ちの方はお気軽に問い合わせてください。

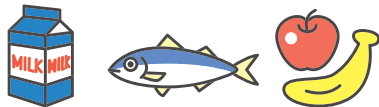
#### 豊島区高齢者クラブ連合会

- ☎ 5950-2511 (火・木曜日の午前9時30分～午後4時)
- ✉ toshima.elder.club@sunny.ocn.ne.jp
- 管理グループ
- ☎ 4566-2429

## 栄養

### 生活不活発で低栄養になっていませんか？

実践！ 元気に過ごすための食生活！！



#### こんな様子はありますか？

以下の項目で2つ以上☑チェックがついた方は、低栄養のリスクがあります。食生活に自分流の工夫をプラスして、しっかり食べましょう。

- この半年で2kg以上痩せた
- BMI(BMI= 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) が20未満である
- 食事を抜いてしまうことがある
- 肉はほとんど食べない
- 油は使わない
- 顔色が悪いといわれるようになった



#### 低栄養の原因は？

- ◆ **粗食志向**  
メタボ予防として肉や油を敬遠していると、栄養バランスが偏ってしまいます。
- ◆ **食欲がない**  
家にばかりいると活動量が少なく、お腹がすきません。
- ◆ **しっかり噛めない**  
入れ歯が合わなくなり噛みづらくなると、食べられるものが偏ってしまいます。



#### 自分でできるひと工夫

- 電子レンジを利用して温野菜をしっかり食べましょう。
- 作り置きを小分けして冷凍保存しておくと、ちょっと足りない時に便利！
- 市販品を上手に利用しましょう。
- 肉のかたまりを料理する場合は、よく叩いて調理すると柔らかくなります。
- 塩分が気になる方は、香辛料をうまく活用しましょう。
- むせるときには、片栗粉などでとろみをつけると食べやすくなります。
- 食欲のない時は、お好みのゼリーなど、食べやすいものを食べましょう。
- 3食食べても痩せてしまうときには、1日4～5回の食事にしてみましょう。

介護予防・認知症対策グループ  
☎ 4566-2434

# 施設一覧



## 高齢者総合相談センター

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>1</b> 菊かおる園<br/>高齢者総合相談センター<br/>西巣鴨2-30-19特別養護老人ホーム「菊かおる園」内 ☎3576-2245<br/>菊かおる園見守り支援事業担当 ☎5980-1099<br/>担当地域: 巣鴨3~5丁目、西巣鴨1~4丁目、北大塚1・2丁目</p> | <p><b>3</b> 中央<br/>高齢者総合相談センター<br/>東池袋1-39-2豊島区役所東池袋分庁舎4階 ☎5985-2850<br/>中央見守り支援事業担当 ☎5985-2836<br/>担当地域: 北大塚3丁目、上池袋1~4丁目、東池袋1~5丁目</p>                 | <p><b>5</b> 豊島区医師会<br/>高齢者総合相談センター<br/>西池袋3-22-16豊島区医師会館2階 ☎3986-3993<br/>豊島区医師会見守り支援事業担当 ☎3986-5865<br/>担当地域: 西池袋1~5丁目、池袋3丁目、目白3~5丁目</p>          | <p><b>7</b> アトリエ村<br/>高齢者総合相談センター<br/>長崎4-23-1特別養護老人ホーム「アトリエ村」内 ☎5965-3415<br/>アトリエ村見守り支援事業担当 ☎5965-0300<br/>担当地域: 南長崎1~6丁目、長崎2~6丁目</p> |
| <p><b>2</b> 東部<br/>高齢者総合相談センター<br/>南大塚2-36-2 ☎5319-8703<br/>東部見守り支援事業担当 ☎5319-2016<br/>担当地域: 駒込1~7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1~3丁目</p>                          | <p><b>4</b> ふくろうの杜<br/>高齢者総合相談センター<br/>南池袋3-7-8オリナスふくろうの杜1階 ☎5958-1208<br/>ふくろうの杜見守り支援事業担当 ☎5956-5076<br/>担当地域: 南池袋1~4丁目、雑司が谷1~3丁目、高田1~3丁目、目白1・2丁目</p> | <p><b>6</b> いけよんの郷<br/>高齢者総合相談センター<br/>池袋本町1-29-12特別養護老人ホーム「池袋ほんちよの郷」内 ☎3986-0917<br/>いけよんの郷見守り支援事業担当 ☎3986-0922<br/>担当地域: 池袋1・2・4丁目、池袋本町1~4丁目</p> | <p><b>8</b> 西部<br/>高齢者総合相談センター<br/>要町1-5-1 ☎3974-0065<br/>西部見守り支援事業担当 ☎3959-8500<br/>担当地域: 長崎1丁目、千早1~4丁目、要町1~3丁目、高松1~3丁目、千川1・2丁目</p>    |

## 介護予防センター等

すぐに疲れてしまったり、歩くことに自信がない場合は、**高田介護予防センター**や**東池袋フレイル対策センター**、区民ひろばで行われている「まちの相談室」で専門職によるアドバイスが受けられます。

介護予防センター等名

住所/電話番号 ★…令和2年にフレイル機器が入る介護予防センター等

**高田介護予防センター★**

高田3-38-7 ☎3590-8116

**東池袋フレイル対策センター★**

東池袋2-38-10 ☎5924-6212

※「まちの相談室」の日程に関する問い合わせは各区民ひろばまで、事業内容に関する問い合わせは高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループまでご連絡ください。

## 区民ひろば

区民ひろばは年齢に関係なく、どなたでも気軽に利用できる施設です。世代間の交流事業をはじめ、高齢者や乳幼児とその保護者などを対象とした様々な事業を行っています。

区民ひろば名

住所/電話番号 ★…令和2年にフレイル機器が入る区民ひろば

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b>1</b> 仰高★<br>駒込 4-12-3 ☎ 5907-3471     | <b>8</b> 豊成<br>上池袋 1-28-7 ☎ 5961-3494    | <b>15</b> 南池袋<br>南池袋 3-5-12 ☎ 3984-5896 | <b>22</b> 富士見台★<br>南長崎 1-6-1 ☎ 3950-6871    |
| <b>2</b> 駒込★<br>駒込 2-2-4 ☎ 3917-9873      | <b>9</b> 朋有<br>東池袋 2-38-10 ☎ 3971-0781   | <b>16</b> 高南第一<br>高田 2-11-2 ☎ 3988-8601 | <b>23</b> 千早★<br>要町 3-7-10 ☎ 3959-2281      |
| <b>3</b> 南大塚<br>南大塚 2-36-1 ☎ 5976-4399    | <b>10</b> 朝日<br>巣鴨 5-33-21 ☎ 5974-0566   | <b>17</b> 高南第二<br>高田 3-38-7 ☎ 3987-6600 | <b>24</b> 高松★<br>高松 2-25-9 ☎ 3973-0032      |
| <b>4</b> 清和第一★<br>巣鴨 3-15-20 ☎ 5974-5464  | <b>11</b> 上池袋★<br>上池袋 3-13-5 ☎ 3576-6916 | <b>18</b> 目白<br>目白 2-20-26 ☎ 5956-5871  | <b>25</b> さくら第一★<br>南長崎 6-20-15 ☎ 3950-8676 |
| <b>5</b> 清和第二<br>巣鴨 3-13-12 ☎ 5961-5756   | <b>12</b> 池袋本町<br>池袋本町 3-9-4 ☎ 3986-0041 | <b>19</b> 長崎<br>長崎 2-27-18 ☎ 3554-4411  | <b>26</b> さくら第二<br>長崎 6-37-11 ☎ 3958-8453   |
| <b>6</b> 西巣鴨第一<br>西巣鴨 2-35-3 ☎ 3918-4197  | <b>13</b> 西池袋★<br>西池袋 2-37-4 ☎ 3980-0088 | <b>20</b> 要★<br>要町 1-5-1 ☎ 3972-6338    |   |
| <b>7</b> 西巣鴨第二<br>西巣鴨 2-14-11 ☎ 3915-2379 | <b>14</b> 池袋★<br>池袋 4-21-10 ☎ 3982-9658  | <b>21</b> 椎名町<br>南長崎 4-12-7 ☎ 3950-3042 |   |

## 認知症カフェ

認知症の人や家族、地域の人などだれでも気軽に集い、交流、情報交換する場です。相談や認知症予防に関する情報発信の場でもあります(会場・開催日は区ホームページで随時更新します)。

認知症カフェ名

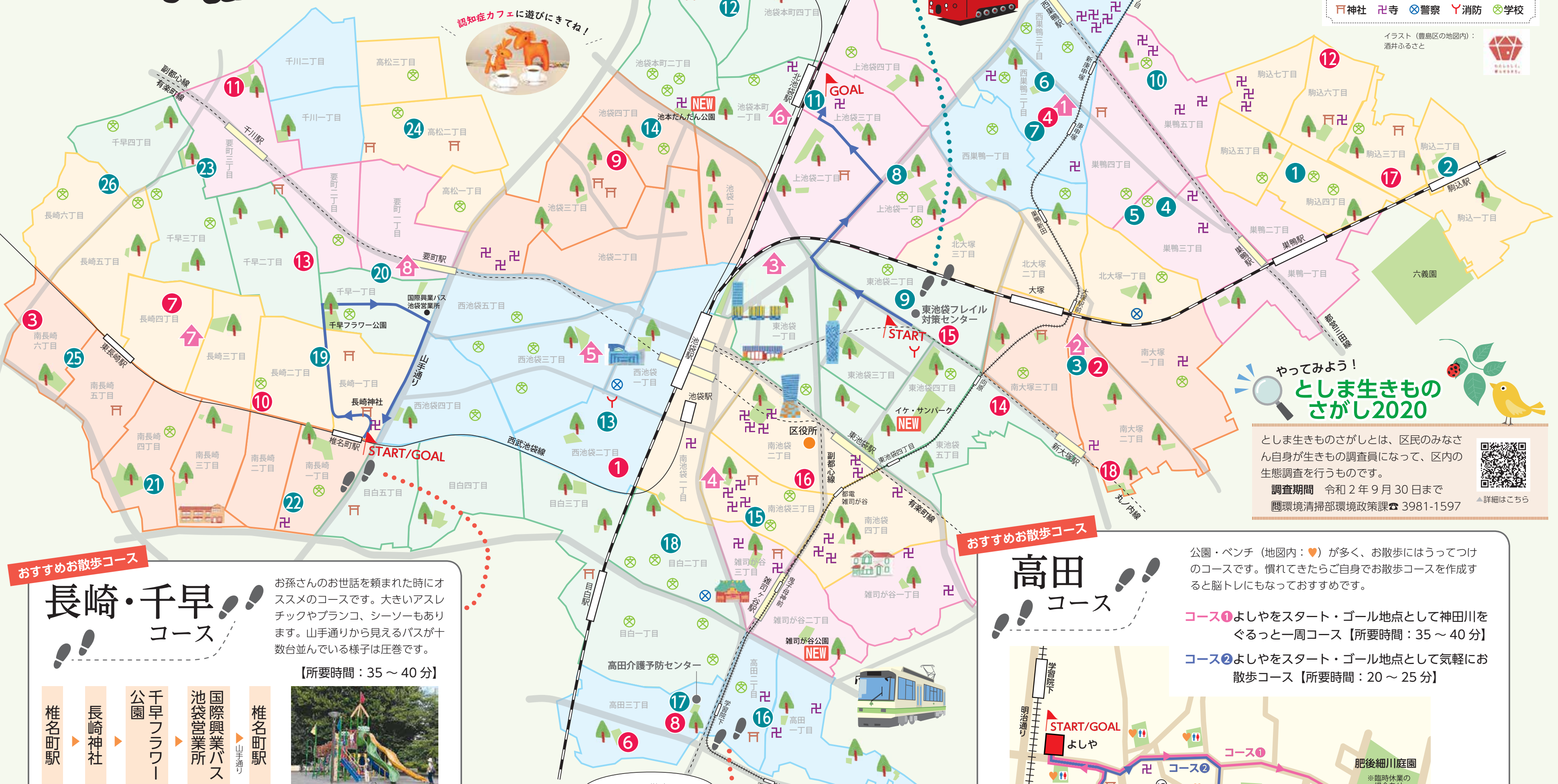
開設住所/開設日/開設時間

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>1</b> 目白MMカフェ<br>西池袋2-21-5<br>第2土曜日/午後2時~4時                     | <b>6</b> MeMo(ミーモ)カフェ<br>高田3-6-15<br>第4土曜日(または第3・第4日曜日)<br>午後1時30分~3時30分 | <b>11</b> 杜のカフェ<br>要町3-54-9<br>第1土曜日/午前10時30分~正午                 | <b>16</b> ほっこりカフェ<br>南池袋2-4-1amesビル101<br>第1水曜日/午前10時~正午                  |
| <b>2</b> オレンジカフェしもさんち<br>南大塚2-31-11共栄大塚ビル2階<br>第2・第5土曜日/午前11時~午後3時 | <b>7</b> いずみサロン<br>長崎4-45-6<br>第3日曜日/午後2時~4時                             | <b>12</b> オレンジカフェさくら<br>駒込6-33-17<br>第3土曜日/午後1時30分~3時30分         | <b>17</b> クオールカフェ(駒込店)<br>駒込3-6-15クオール薬局(駒込店)<br>第2土曜日/午後1時30分~3時30分      |
| <b>3</b> そよかぜカフェひまわり<br>南長崎6-15-6<br>第2・第4月曜日/午後12時30分~2時30分       | <b>8</b> 仄仄(ほのぼの)カフェ<br>高田3-37-17<br>第3木曜日/午後1時30分~3時                    | <b>13</b> 東鍼会×グランド・オレンジ(認知症)カフェ<br>千早2-16-16<br>第2木曜日/午後2時~3時30分 | <b>18</b> クオールカフェ(大塚1号店)<br>南大塚2-10-2クオール薬局(大塚1号店)<br>第4土曜日/午後1時30分~3時30分 |
| <b>4</b> そよかぜカフェかもん<br>西巣鴨2-30-19<br>第2・第4木曜日/午後2時~4時              | <b>9</b> オレンジカフェ<br>池袋3-65-7<br>第1・第3土曜日/正午~午後2時30分                      | <b>14</b> くわのみカフェ<br>東池袋5-39-18<br>第3水曜日/午後2時~3時30分              |   |
| <b>5</b> オレンジカフェまんぞく<br>池袋本町3-28-6<br>第3日曜日/午後1時~4時                | <b>10</b> とことこカフェ<br>長崎2-4-9<br>月2回火曜日/午前10時~午後1時                        | <b>15</b> ニコニコカフェ宙(そら)<br>東池袋2-38-10<br>第2月曜日・第4土曜日/午前10時30分~正午  |   |

圏介護予防・認知症対策  
グループ  
☎ 4566-2433



# 運動 認知症カフェと区民ひろばのお散歩マップ



**区民ひろば** をめぐって **体力測定**

東池袋フレイル対策センター  
ガリッツ (脚力とバランス) 認知症測定 (記憶力や注意力)

区民ひろば上池袋 歩行姿勢分析 ※区民ひろばごとに、測定機器は異なります。

- ※詳細は3頁参照
- 1~18 認知症カフェ
  - 1~26 区民ひろば
  - ↑~8 高齢者総合相談センター
  - ㊦ 神社 ㊦ 寺 ㊦ 警察 ㊦ 消防 ㊦ 学校
- イラスト (豊島区の地図内): 酒井ふるさと

## おすすめお散歩コース 長崎・千早コース

お孫さんのお世話を頼まれた時にオススメのコースです。大きいアスレチックやブランコ、シーソーもあります。山手通りから見えるバスが数十台並んでいる様子は圧巻です。

【所要時間: 35 ~ 40分】

椎名町駅 → 長崎神社 → 公園 → 千早フラワー → 池袋営業所 → 国際興業バス → 椎名町駅



- ### ウォーキングのポイント
- 背筋を伸ばし、かかとから歩きつま先で地面を蹴るようにして広い歩幅で歩きましょう。
  - とくとき速歩きを取り入れると運動効果がアップします。
  - ○○公園まで、○○スーパーまでなど、目的をもって歩くようにしましょう。広報としまや区ホームページ、としまテレビにも、散歩道や名所、イベントなどのお知らせがあります。いつもの散歩道でも、新しい発見があるかもしれません。
  - 外出を何回かにわけて行くと、疲れも分散して気分転換にもなります。
  - 近くに人がいないところでは、熱中症予防の為にマスクを外して歩きましょう。
  - のどが渇く前に水分補給をして、座れる場所で休むなど、こまめに休憩をはさみましょう。



## おすすめお散歩コース 高田コース

公園・ベンチ (地図内: ♥) が多く、お散歩にはうってつけのコースです。慣れてきたらご自身でお散歩コースを作成すると脳トレにもなっておすすめです。

コース① よしやをスタート・ゴール地点として神田川をぐるっと一周コース【所要時間: 35 ~ 40分】

コース② よしやをスタート・ゴール地点として気軽にお散歩コース【所要時間: 20 ~ 25分】

## やってみよう! としま生きものさがし2020

としま生きものさがしとは、区民のみなさん自身が生きもの調査員になって、区内の生態調査を行うものです。

調査期間 令和2年9月30日まで

環境清掃部環境政策課 ☎ 3981-1597

▲詳細はこちら



# 私たちが行って楽しめる 場所とサービス

これからも地域で元気に過ごしていくために！

## 「つながるサロン」を始めませんか？



つながるサロンはこんな活動をしています

体操／脳トレゲーム／合唱／茶話会／吹き矢体験 など



興味がある方はお気軽にお問い合わせください。

☎総合事業グループ ☎ 4566-2435

つながるサロンに登録できる要件は？

- ① 65歳以上の区民が5名以上参加登録している
- ② 月に2回以上、1回1時間以上開催している
- ③ としまる体操や、認知症予防、会食をしている
- ④ 活動を取りまとめたり、区との連絡調整等をするコーディネーターをおく（資格不要）
- ⑤ 参加者の中に要支援1・2、事業対象者の方を、新たに受け入れられる
- ⑥ 区で作成する「つながるサロン一覧」に団体名や活動内容等を掲載・公表可能

補助金の内容は？

- ① 運営費（コーディネーター謝礼・消耗品費・会場施設経費等）
  - 1回あたり5～20名参加 5,000円/回
  - 1回あたり21名以上参加 6,000円/回
  - 1回あたり5名未満の回は交付なし
- ② 新規サロン立上げ経費 上限30,000円
- ③ 介護予防に資するイベント経費 上限1回10,000円（1団体1年間で2回まで）

65歳以上の方が5名以上参加するグループで、会食・体操など介護予防に資する活動をするサロンであれば、区から補助金を受けて活動できます。すでに自宅や集会室などで活動しているグループも、「つながるサロン」として登録して、地域のささえあいの輪を広げませんか。

介護予防・認知症対策活動を応援します！

## 豊島区介護予防活動 支援助成金交付事業

介護予防・認知症対策活動を始めたい自主グループへ活動費用を助成しています。

- ▶ 助成金額：1か月2,500円、1年間最大30,000円 ▶ 対象：区内在住65歳以上の会員が半数以上在籍する5名程度以上のグループ
- ▶ 申請方法：助成を受けたい月の前月末日までに、所定の様式にて申請する ▶ 助成期間：申請年度3月末日まで

☎介護予防・認知症対策グループ ☎ 4566-2434

銭湯でゆったりいきいき健康に！

## 敬老入浴事業



高齢者の方の健康のため、区内の銭湯に最大で年間30回、100円で入浴できる「としま・おたっしゃカード」を発行しています。

区内に住民登録をしている、申し込み時65歳以上の方が対象です。

申込方法：申込はがきに必要事項を記入して、ポストに投函してください。1週間ほどで自宅にカードを郵送します。申込はがきは、区内公衆浴場、各高齢者総合相談センター、区民事務所、区民ひろば、区役所にて配付しています。

☎高齢者事業グループ ☎ 4566-2432

積極的なコミュニケーションの手助けに！

## 補聴器購入費 助成事業



聴力機能の低下により、コミュニケーションがとりにくい高齢者の方を対象に、補聴器の購入費を助成します。補聴器を活用することで、積極的な社会参加や地域交流につながります。

以下のすべてに該当する方が助成の対象です

- 豊島区に住所がある65歳以上の方
- ご本人の住民税が非課税（介護保険料所得段階1～5）の方
- 耳鼻科の医師から聴力機能低下の診断を受けた方
- 聴覚障害による身体障害者手帳の対象とならない方

助成内容：補聴器本体および付属品。2万円を上限に助成します。1人1台1回限りです。※集音器は対象外です。

※助成決定より前に購入したものは、対象となりません。必ず購入前に申請ください。

☎高齢者総合相談センター

# 高齢者総合相談センターは 高齢者のコンシェルジュ!!

—元気なうちから、“元気な生活”を維持するために、お気軽にご相談ください—

高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）は、高齢者の介護や健康、医療等、生活の中での不安や悩みへの相談対応だけでなく、**高齢者の皆様が元気な生活を続けるための地域の情報をご案内**しています。ご相談は**無料**です。電話や来所だけでなく、必要な時は訪問します。

## 相談時間

月～金 午前8時30分～午後6時30分  
土 午前8時30分～午後4時30分  
休館日 日曜日、祝日、年末年始

### ・介護予防や、毎日元気に生活するための情報がたくさんあります!!

高齢者総合相談センターには、高齢者の皆様の元気な生活を支援するための地域の情報がたくさんあります。ご希望等をうかがい、一人ひとりにあった**“元気な生活”のための活動や身近な集いの場、高齢者対象のサービス等をご案内**します。これからも、地域の関係機関とも協力・連携しながら、役立つ情報をご提供します。高齢者総合相談センターを、“生活不活発”“フレイル”予防にもご利用ください。認知症の相談もできます。



### ・介護予防手帳を活用しよう!! —高齢者総合相談センターでも配布しています—

豊島区で実施する介護予防事業への参加や、ご自身で実施した介護予防の取り組みを記録する「**介護予防手帳**」を、豊島区に住民登録のある65歳以上の方に配布しています。介護予防手帳を活用して、楽しく介護予防に取り組みましょう。



高齢者総合相談センターについてまだ知らない友人・知人等がいらっしゃいましたら、**ぜひご案内ください**。新型コロナウイルスや災害…いろいろありますが、どんな状況でも、みんなで一緒に、声をかけあいながら、**住み慣れた地域での安心した生活を続けましょう!!**

※窓口の詳しい案内は3頁参照



▲パンフレットのPDFはこちら

## 見守り支援

「見守り支援事業担当」は、一人暮らし高齢者など孤立しがちな高齢者の生活実態を把握し、見守りを行います。必要に応じて支援につなげるとともに、地域における高齢者の身近な相談窓口として在宅生活の安心を確保しています。

各高齢者総合相談センターに2名の専門職員を配置しています。

地域で困っている方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。



Ⓧ 高齢者総合相談センター  
見守り支援事業担当  
☎ 3頁参照

## 早期発見で、 高齢者の虐待を 防ぎましょう

新型コロナウイルスによる外出自粛などで生じる、介護負担や経済的問題などが要因となって、生活への不安や家庭内のストレスが増大し、高齢者虐待につながるものが危惧されています。

- ・家族に手をあげてしまうかもしれない……。
- ・暴言や暴力から逃げたい。
- ・あの人が虐待されているかもしれない……。

気になることがあったら一人で悩まず、ご相談ください。



【相談先】 高齢者総合相談センター



# 介護予防大作戦！ in としま 2020

## テーマ「みんなで作ろう！新しい介護予防」

今年度の介護予防大作戦！は、「みんなで作ろう！新しい介護予防」をテーマに、ウォークラリーの実施や映像放映による発表会など、新型コロナウイルス感染拡大に配慮した形式で開催します。外出の機会が減る中、このイベントをきっかけにお出かけしてみませんか。

### ウォークラリー



10月1日(木)～8日(木) 午前10時～午後3時

※土・日曜日は除く

高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センター、高齢者総合相談センター他、区内公共施設を期間内に2か所以上巡り、骨密度や血管測定等の健康チェックをします。

ウォークラリーの台紙は以下の施設で配布されています(スタンプラリー対象施設です)。詳しい住所は3頁をご参照ください。

高田介護予防センター	東池袋フレイル対策センター
区民ひろば駒込	区民ひろば千早
菊かおる園高齢者総合相談センター	東部高齢者総合相談センター
中央高齢者総合相談センター	ふくろうの杜高齢者総合相談センター
豊島区医師会高齢者総合相談センター	いけよんの郷高齢者総合相談センター
アトリエ村高齢者総合相談センター	西部高齢者総合相談センター

ウォークラリーの台紙は、スタンプが2つ以上たまと10月8日(木)としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)おみやげコーナーにて記念品と交換ができます。(交換は当日午後4時まで)

### イベント



講演会の予約は下記まで

☎ 介護予防・認知症  
対策グループ  
☎ 4566-2434

10月8日(木) 午前10時～午後3時(最終受付午後2時30分)  
会場：としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)

時間	プログラム	詳細
午前10時15分から	要予約 先着50名 講演会 (健チャレ対象「知っチャレシール」)	「ウィズ/ポスト新型コロナウイルス時代の介護予防」 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 藤原 佳典先生
午前11時30分から	自主グループ発表会	事前撮影した自主グループの発表会 をスクリーンにて放映
午後2時15分から	要予約 先着50名 講演会 (健チャレ対象「知っチャレシール」)	「学ぼう！ 新型コロナウイルス感染症(高齢者が気をつけるポイント)」 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 飯塚 あい先生

- 地域活動紹介コーナー…掲示などで地域の活動を紹介
- 体験コーナー……………1人3分程度で行える体験コーナーを4グループ設置予定
- おみやげコーナー……………ウォークラリー記念品の受け渡し※おみやげコーナーのみ午後4時まで

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催を中止する場合があります。



返信用ハガキ付き

敬老のお祝いハガキをお送りします

区内在住75歳以上の方に、敬老の日前後にお祝いハガキをお送りします。お困りごとがありましたら、返信用ハガキにご記入のうえ、ご返送ください。

☎ 高齢者事業グループ ☎ 4566-2432