

# 令和4年度 秋号 ケア24阿佐谷ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24阿佐谷：杉並区阿佐谷北 1-3-12 樺ビルディングB館 1階

## 家族介護教室

テーマ：年齢を重ねると起こる

心や脳の変化を知る

シニア期に起こりやすい心の不調・脳の不調について、認知症認定看護師・精神看護専門看護師が解説をします。関わり方と心がまえや相談先等、いつか必ず来る最期に向けてどのように準備ができるのか、一緒に考えましょう。

日時：令和4年9月30日(金) 10時～11時30分

場所：阿佐谷地域区民センター 3階 第4・5集会室

住所：杉並区阿佐谷北 1-1-1 ※令和4年4月～移転しました

講師：河北総合病院 認知症認定看護師 八木裕実子氏  
精神看護専門看護師 松本奈央氏

定員：30名(申し込み順) ・ 参加費： 無料

申し込み開始：令和4年9月15日(木)～

申し込み先：ケア24阿佐谷

☎ 03-3339-1588

## ケア24阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さんの生活に関することや在宅介護について、総合的な相談・支援をいたします。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」、こんな時、お気軽にご相談ください。

### 〈担当地区〉

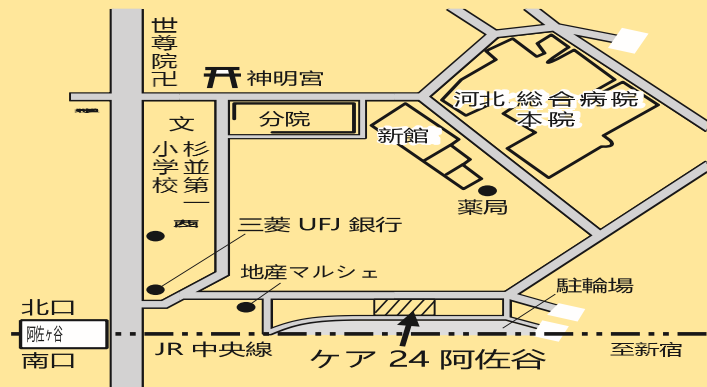
- ・阿佐谷北1～6丁目
- ・阿佐谷南2丁目
- ・本天沼1丁目
- ・下井草1丁目

### 〈窓口受付時間〉

- ・月～金曜日 9:00～19:00
- ・土曜日 9:00～13:00

☎ 03-3339-1588

(夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています)



# 地域の体操教室のご紹介

## 阿佐ヶ谷元気盛りモリ 健康新進クラブ

料金：プランA月額2,000円（週1回）プランB月額4,000円（週2回）

※見学・体験は無料！

場所：阿佐谷北 1-3-5 京桃ビル 3F

（JR阿佐ヶ谷駅から徒歩1分）

営業日：月曜日～金曜日 定員：7～8名

7:00～8:15（朝活） 17:30～18:45（夕活）

問い合わせ先：070-6521-5417 阿部



足腰の筋力低下予防  
[レッグプレス]



[強化させる筋]  
大腿四頭筋 大殿筋

ふらつき予防  
[アブダクション]



[強化させる筋]  
中殿筋 小殿筋

階段昇降の安定  
[レッグエグステンション]



[強化させる筋]  
大腿四頭筋

猫背の予防  
[ローイング]



[強化させる筋]  
広背筋 脊柱起立筋



## 健康 リズム体操



楽しみながら身体を動かすことは脳を活性化させ、心と体のリフレッシュにつながる究極の脳トレーニングです♪

また筋肉や関節の可動性を高めると肩こりや腰痛予防にも効果的です！

日時：毎月 第3土曜日 午後

※ご参加ご希望の方は事前にお申し込みください

場所：りはびり空間 プレミア・ケア阿佐ヶ谷店（阿佐谷南 2-32-9）

定員：15名（料金1回 100円）

◇お問い合わせ・お申し込み先◇

プレミア・ケア阿佐ヶ谷店 03-5929-7371

講師：鈴木 幸造

劇団四季、サンリオ  
ピューロランドで活躍。  
楽しみながら疲れにくい体の使い方  
お伝えします！

