

町1支援センターだより

2022年新春号

町田市町田第1高齢者支援センター

住所：町田市森野4-8-39

電話：042-728-9215

「元気なお口」と「楽しむ食事」でフレイル予防！ ～おいしく、楽しく健康長寿!!～



フレイル予防に重要な「栄養」と「口腔」を学ぶ地域介護予防教室です。
まずは、体組成計で自分の体の状態を知りましょう！必要な方は講座終了後、後日、個別の栄養相談を受けることもできます。

皆で栄養バランスのとれたレシピを考えたり、口腔体操を行ったり、（コロナが落ち着けば実際に調理も）講座終了後も仲間と一緒に楽しく活動継続しましょう！

【講師】

栄養：日本調剤新町田薬局 管理栄養士 鈴木紗耶様

口腔：歯科衛生士 宮下順子様

【対象】65歳以上で町田市にお住まいの方

【定員】先着順12名

【費用】無料

【会場】木曽森野コミュニティセンター第1会議室

【持ち物】マスク、飲み物、介護予防手帳（お持ちの方）

【申込】2022年1月20日（木）までに町田第1高齢者支援センターへお電話下さい

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる場合があります。

全4回 木曜日の開催です

①2022年 2月 3日 14:00～16:00

②2022年 2月10日 14:30～16:00

③2022年 2月17日 14:00～16:00

④2022年 2月24日 14:00～16:00

会場案内：木曽森野コミュニティセンター（町田市木曽東1-2）

○町田バスセンターからバスで、町15番、町32番、町33番で「木曽都営入口」下車、徒歩2分

※坂道を登りきったところ

○市内各所から「市民病院前」を経由するバスで「浄水場前」下車、徒歩10分



拡大図



都営木曽森野アパートB-1の側です

高齢者向け 「通いの場」紹介冊子を配付中

●高齢者の皆さまが いきいきとした毎日を送るには、趣味や運動のグループなど、ご自分に合った活動に継続的に参加することが良いとされています。

それも、お宅の近くで活動するほうが、年齢を重ねても長く通い続けることができます。

では、皆さまのご近所には、どんなグループがあるのか？ そうした疑問にお答えするのが、「高齢者向け『通いの場』紹介冊子」です。



●当冊子では、地域にある「通いの場」（介護予防につながるグループ・施設）や、生活の役に立つ団体などの情報を一覧にして紹介しています。

このほど2022年版を発行し、随時、配付しています。ご希望の方は、当センターにご連絡下さい。



おれんじカフェ



ポピー

毎月第4火曜日 14時～15時開催

(祝日や年末年始は変更あり)



【参加費】 200円(茶菓代)

【場 所】 原町田あんしん相談室

(せりがや会館1階)

このカフェには、認知症の方やそのご家族、地域の方々など、どなたでも気軽にお立ち寄りいただけます。