

いたばし健康長寿 100 歳！ 第 63 号 令和 5 年 4 月

蓮根おとしより相談センターだより

発行：蓮根おとしより相談センター 電話 5970-9106 監修：板橋区おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111



こんにちは！！ 蓮根おとしより相談センターです！

おとしより相談センター（地域包括支援センター）は、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとりながら、地域に暮らす高齢者の日々の暮らしや介護予防などについて、さまざまな側面から総合的にサポートしていきます。
お気軽にご相談ください！

【元気力向上教室のご案内】

新型コロナウイルスの影響により、外出の機会が減っている方も多いと思います。板橋区が開催する「元気力向上教室」に通い、元気力を向上させてみませんか？

ご利用にあたりましては、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」による元気力チェックを受けていただき、元気力の低下が認められた方及び要支援の認定をお持ちで、自力で通える方は、以下の 4 コースに参加することができます。

詳細はおとしより相談センターまでお問い合わせください。

コース名	コースの内容	期間・費用
運動コース	運動指導員によるストレッチや筋力トレーニングなど、行います。	全 12 回 2,400 円
食事でできる体づくりコース	低栄養予防の知識や簡単レシピのご紹介をします。	全 12 回 2,400 円
健口カムカムコース	誤嚥性肺炎予防のためのお口のお手入れ方法、トレーニング等を行います。	全 8 回 1,600 円
元気花まるコース	脳トレの他、軽い運動、認知症やフレイルを予防するプログラムを行います。	全 20 回 4,000 円

蓮根おとしより相談センター
(蓮根地域包括支援センター)

住所：板橋区東坂下 2-2-22

(特別養護老人ホームいずみの苑内)

電話：03-5970-9106 【日曜・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は窓口休業

* 休日、夜間、早朝は併設の特別養護老人ホームにて電話受付いたします】