



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和8年

4月

無料体操教室のご案内

狛江市内の、各包括支援センター等で介護予防・フレイル予防を目的とした運動教室、体操教室を開催しています。

こまえ正吉苑地域包括支援センターが主催している体操教室

- ①谷戸橋地区センター：第2水曜日 13:30～14:30
- ②野川地域センター：第3金曜日 13:30～14:30
- ③上和泉地域センター：第4金曜日 14:30～15:30

【4月の体操教室】

4/8 (水) 13:30～14:30 谷戸橋地区センター

*秋吉久美子先生の『健康いきいき体操』

健康でいきいきした生活を送るため、体力・気力アップを目指す体操です。

4/17 (金) 13:30～14:30 野川地域センター

*大井直子先生の『健幸体操』

ストレッチ、筋トシ、早口言葉などの脳トシを含めた、体力のない方でも楽しめる、安心の笑い・幸せ体操です。

4/24 (金) 14:30～15:30 上和泉地域センター

*宮崎先生の『歩き方を見直そう』

歩き方を見直し、正しい歩き方のコツを学ぶ講座です。

* イベントカレンダーをチェックして是非ご参加ください。



正吉福祉会ホームページ QRコード

狛江市内お花見おすすめスポット

春の風が心地よく、心弾む季節になりました。

狛江市内は、桜の綺麗なお花見の名所や穴場スポットがたくさんあります。晴れて暖かい日に、少し足をのばして、出かけてみませんか？

◆狛江市内 お花見おすすめスポット

- こまえ正吉苑…正門から入ったところの桜が毎年見事に咲きます。
- 小足立のびのび公園…正吉苑から徒歩5分ほどの場所にある公園。
- 西河原公園…多摩川土手沿いにある公園
- 野川緑地公園…旧野川の川筋に作られた公園。
- 野川沿い…菜の花と桜と一緒に見られます。

*のんびりと桜見物をしながらのお散歩をお楽しみください。



さくらカフェ 4月のミニ講座



4月のさくらカフェ14時～のミニ講座には、女声アンサンブル『ココラーレ』さんをお招きし、春の歌を披露していただきます。ココラーレさんの美しい歌声のハーモニーを聴き、一緒に春を感じてみませんか？

皆様のお越しをお待ちしております。
今月は、4月9日（木）の開催です。



4月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			1	2	3	4
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

☆4/6 (月) 『野川緑道を歩く会』 毎月第1月曜日 10:00~11:00 野川緑道・野川をゆっくり歩きます。

◎4/9 (木) 『さくらカフェ』 毎月第2木曜日 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館で開催します。詳細は裏面をご覧ください。

◎4/15 (水) 『こまほっとカフェ』 第3水曜日 10:00~12:30 狛江団地第一集会所で開催します。

○4/8 (水) 『谷戸橋 無料体操教室』 第2水曜日 秋吉久美子先生『健康いきいき体操』 ZOOM配信あり

○4/17 (金) 『野川 無料体操教室』 第3金曜日 大井直子先生『始めてみよう! 健幸体操』

○4/24 (金) 『上和泉 無料体操教室』 第4金曜日 宮崎正和先生『歩き方を見直そう』

◇4/22 (水) 『家族介護者の会』 日頃、介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。

・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制です。

お1人様1カ所の申し込みです。4月1日(水)8:30より申し込み開始です。新規の方を優先させていただきます。

・諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良、発熱のある方は参加をお断りする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで