



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和8年

5月

無料体操教室のご案内

粕江市内の、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



【5月の体操教室】

5/13 (水) 13:30～14:30 谷戸橋地区センター

*宮崎正和先生の『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。好天候時には、講座後半に近隣を歩きます。

5/15 (金) 13:30～14:30 野川地域センター

*小竹弘倫先生(じんだい接骨院)の『認知症予防体操』

空手の型を取り入れて、認知症予防のために頭も体も使いながら動く、元気になる体操です。

5/22 (金) 14:30～15:30 上和泉地域センター

*高橋 聡先生(リハビリスタジオReRISE)の『介護予防体操』

介護予防を目的に、体を動かす体操です(ZOOM配信あり)

*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

家族介護者の会 出前講座のご案内

加齢性の難聴の原因や対策、話しかけ方のコツなどを専門のリハビリテーションスタッフにわかりやすく説明していただきます。

いつまでも、良い聴こえで健康であるために・・・どなたでもご参加できます。皆様のご応募お待ちしております。

◎ 日時：5月27日(水) 13:30～14:30

◎ 場所：こまえ正吉苑 第一会議室

◎ 定員：20名(先着順・申込制)

◎ 講師：えん訪問看護ステーション

理学療法士 長島寿彦様

◎申し込み：5月1日(金) 8:30～



さくらカフェのご案内



さくらカフェとは、地域にお住いの方や介護を受けている方、介護をしているご家族等、どなたでも参加できるカフェです。是非、お気軽にお越しください。

会場：こまえ正吉苑 二番館 いちょうホール

日時：毎月 第2木曜日 13:30～15:30

会費：300円 お菓子、飲み物付き(お代わり自由)



14:00～ミニ講座があります。今回は、こまえほんの会による「大人の読み聞かせ」です。



今回は、5月14日(木)の開催です。

5月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1  各体操教室 申し込み開始日	2
3 建国 記念日	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	8	9
10 予約不要/ 雨天中止	11 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合	12	13 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター 予約制	14 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館 	15 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター 予約制	16
17	18	19  予約不要	20 こまほっと カフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会所	21 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	22 無料体操教室 14:30~ 上和泉地域センター 〔zoom配信あり〕(和室) 予約制	23
24 31	25	26	27 家族介護者の会 13:30~14:30 正吉苑会議室 予約制	28 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	29	30

☆5/ 11 (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。

◎5/14 (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。

◎5/20 (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。

◇5 /27 (水) 『家族介護者の会』 今月は出前講座 理学療法士 長島寿彦先生の『加齢性難聴ってなに?』
を行います。詳細は裏面をご覧ください。

*無料体操教室の詳細は、裏面をご覧ください。

・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。5月1日(金)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