



こまえ正吉苑 地域包括支援センター だより

令和8年

6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



【6月の体操教室】

6/10 (水) 13:30～14:30 谷戸橋地区センター

*山下先生の『ゆったりヨガ体操』

呼吸を意識しながら、ゆったりしたヨガの動きで身体を整える体操です。

6/19 (金) 13:30～14:30 野川地域センター

*小竹先生の認知症予防体操

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

6/26 (金) 14:30～15:30 上和泉地域センター

※体育館で行います。上履きを持参して下さい。

*宮崎先生の『介護予防体操』

全身の筋肉を活発に動かし、体力・筋力の保持・アップを目指す介護予防体操。《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

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者・ご家族の身近な相談窓口です。

こんなとき、ご相談ください

- 健康のために、体を動かしたい。近くで運動ができる場所を知りたい。
- 足腰が弱ってきたので、手すりや歩行器があると助かる。
- 介護保険で何ができるのか知りたい。
- 自分や家族の要介護認定について相談したい。
- 家族の介護のことで悩みがある。
- 近所に心配なお年寄りがいるので知らせたい。



～*地域包括支援センター こまえ正吉苑*～

西野川・東野川・和泉本町にお住いの方を担当しています。

お気軽に、ご相談ください



さくらカフェのご案内



会場：こまえ正吉苑 二番館 いちょうホール

日時：6月11日 (木) 13:30～15:30


会費：300円 お菓子、飲み物付き (お代わり自由)

今月のミニ講座

『旅のことは 認知症とともによりよく生きるためのヒント』より、認知症になった方と家族、地域の人々が認知症とともに、よりよく生きるための工夫についてお話しします。



6月 こまえ正吉苑 イベントカレンダー

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

☆6/1 (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。

◎6/11 (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。

◎6/17 (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。

◇6/24 (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。6月1日(月) 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