



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和5年

3月

【パン作り大会🍞】開催♪

はやいもので3月ですね。少しずつ春の気配も感じられ、
なんだかウキウキしてきます🌸 そんな心地よい季節、
こまえ正吉苑では「ともだちのわイベント」として【パン
作り大会】を開催します。「パン作りは初めて!」「前は作
ってたけど、しばらく作ってないなあ…」「パン、食べる
のは好き♪」という皆様!!この機会と一緒にパンを作り
ませんか?パン作りのベテランの先生もお招きします。
そして楽しく「ともだちのわ」も広げていきましょう♪

日時 令和5年3月20日(月) 13:00~16:30

場所 野川地域センター 料理実習室(西野川1-6-9)

講師 皆元明美さん (パン作り歴30年)

【問合せ・ご予約】地域包括支援センター こまえ正吉苑

TEL 03-5438-2522 (園田・今川)

<2023年3月1日(水)8時30分予約開始/先着10名>

🌸ZOOMで体操してみよう🌸

3月24日、上和泉地域センターで開催する「無料体操教室」は、同時
に ZOOMでの配信を行います。これまで募集人数の関係で、ご希
望者様全員に参加していただくことが難しく、心苦しかったのです
が、今回 ZOOM機能・メールアドレスがある方、ご自宅からも参加出来
ます!ぜひご応募下さい♪ <応募方法>1日よりTEL受付。「ZOOM
体操参加希望」とお伝えください。「メールアドレス」をお伺いします。

<問合せ・受付>地域包括支援センターこまえ正吉苑 担当:園田


🌸サ高住よりご挨拶🌸

この度、アシスタントマネージャーとして管理者に着任いたしました。

【先崎香織(せんざきかおり)】と申します。今後とも、皆様には安心して
住みよい暮らしが提供できるよう努めて参りますので、宜しく願い致
します😊現在の空き室状況ですが、残りわずかとなりました。随時、
住戸見学会を開催しております。お問い合わせの上、ご来館をお待ちして
おります。<問合せ>電話:03-5761-8470 担当:先崎(せんざき)

3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
5	6 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	7 ゆずりはの体操です。座ってできるヨガです。 (予約制)	8 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	9	10 認知症予防のための頭を使いながらの体操。小竹先生の武道の型を取り入れた元気になる体操です。 (予約制)	11
12	13 野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】 (予約不要)	14	15 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。(予約不要)	17 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	18	
19	20 ともだちのわいふ 「パン作り大会」 13:00~16:30 野川地域センター	21	22 家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室	23	24 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	25
26	27 65歳以上の方を対象に「パン作り大会」を開催します♪ →詳細裏面へ (予約制・先着順)	28	29	30	31 健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。 →詳細裏面へ<今回はZOOMでも配信します。> (予約制)	

- ・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。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。**3月1日**より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況で、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・発熱がある方は参加をお断わ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