

椅子に座って行う

初めての方でも
安心のサポート体制！

体幹を整え、姿勢やバランスの
改善、転倒予防にもつながります。
初心者の方も安心して
ご参加いただけます。



安心してグループ活動を始められます。

参加希望の方は裏面、中央包括の連絡先へ

参加希望の方やもっと詳しい内容を知りたいかたは裏面の中央包括支援センターへご連絡下さい。

[illegible]

認知症を知ろう！

9月21日は「認知症の日」世界アルツハイマーデーです

認知症について理解を深め、認知症の方とそのご家族を支える社会を目指した啓発活動が世界各地で行われます。

中央包括支援センターの認知症に関する取り組み

・認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を養成する講座を随時開催しています。

7月には五本木郵便局の方々を対象に講座を開催しました。

・目黒区防災センターにて認知症地域支援連絡会を実施しました。

「住み慣れたまちでだれもが安心して暮らし続けるために」をテーマに、目黒区の取り組みの共有、意見交換などを行いました。



認知症地域支援連絡会の様子



通いの場MAP

通いの場MAPが新しくなりました

中央地区で行われている体操や趣味活動を、住区別に分かりやすくご紹介しています。

たくさんの人と交流したい、話をしたい！

趣味を見つけたい、一緒に楽しみたい！

とにかく体を動かしたい！

という方は是非お手にとってご覧ください。

地域包括支援センター窓口や住区センターにて配布中です。

地域包括支援センターとは？

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、福祉・介護・医療・健康などさまざまな面からサポートする総合相談窓口です。

地域で暮らす皆さまの「身近な相談窓口」として、さまざまな場所へ出張して相談をお受けしています。



出張相談の様子



中央包括支援センター

◆住所 〒152-0001 目黒区中央町2-9-13 2階

◆開設時間 月～金 8:30～19:00 土 8:30～17:00

(日曜・祝日・12/29～1/3は休み)

電話：03-5724-8066 FAX：03-5722-9803

お気軽に
ご連絡下さい！