

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和7年3月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

フレイル予防の3本柱+1『栄養』『運動』『社会参加』『口腔』のうち
今回は『社会参加』についてお話しします！！

こんな人は要注意！！



- ・やることなく、時間を持て余している
- ・体調がすぐれないことが多く、外出をひかえている

閉じこもりが悪循環のきっかけに！！

閉じこもりは、運動器の機能、低栄養、口腔機能、認知症、うつと密接にかかわりながら悪循環を生み、生活の質を低下させます。

人や社会とのつながりの有無はフレイル発症に深くかかわります。

閉じこもることで身体だけでなく、心の健康にも悪影響を及ぼすので、積極的に外出しましょう！



「田柄サロン」でやりたいことをしてみませんか

定年後、外出をひかえている高齢者の皆さん、ウォーキングしたい、映画をみたいなど、やりたいことを一緒に取り組んでみませんか？



社会参加のヒント

- ・共通の趣味などをもつ友人や知人たちと活動する
- ・病院への通院、近所の散歩、買い物などを行う

自分の趣味や関心に合わせて外出する機会を見つけましょう！

3月18日(火) 13:00~14:00

場所：クラチファミリア光が丘公園(田柄2-39-1)

- 内容：1. 歌いながら健康体操
2. ピアノに合わせて歌を歌う

65歳以上の方と付き添いの方が対象で、費用はかかりません！
毎月第3火曜日に開催しています。 問い合わせ：03-3825-2590

3月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
13日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話。
14日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操。
14日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操。
14日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談。
22日(土)	第4(土)	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：認知症について動画で学ぶ 第2部：参加者同士で歌を楽しむ
25日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など。
12日(水) 26日(水)	第2(水) 第4(水)	14:20~15:20 12日(田柄特別養護老人ホーム) 26日(田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操。

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。