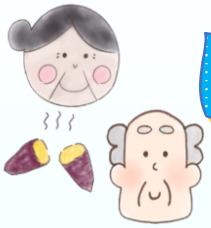
地域包括支援センター大森東 広報誌

令和５年１０月発行　第２０号



ゆいま～る

作：ここみ

作：WACCO

過ごしやすい季節の到来です！！今号はイベント情報盛りだくさんの内容となっています(*^-^*)また、今回は、WACCO（高校２年生）さんとここみ（小学５年生）さんのイラストをお借りしました♪秋らしくて、かわいいイラストもぜひご覧ください！！

体力測定会＆フレイル予防ミニ講座　定員20名（先着順）

昨年、好評いただいた体力測定会を今年度も開催します♪この機会に、ぜひご自身の体力チェックをしてみませんか？ミニ健康講座（栄養・口腔）も行います！！

日時：令和５年１１月１３日（月）
１４：００～１６：００

場所：大森東特別出張所２階 大会議室

＜お申込み先＞
地域包括支援センター大森東
０３－６４２３－８３００

～ 測定項目 ～

①握力　②歩く速さ　③片足立ち　④反復唾液テスト
⑤TUG（椅子から立ち上がり、コーンを回って折り返し、椅子に腰かけるまでの時間を測定）
⑥CS-30（30秒間で椅子から何回立てるかを測定）　⑦フレイルチェック
⑧心の健康状態のチェック

※ゆいま～る通帳をお持ちの方はご持参ください。
ボーナスとして１０いいね獲得できます♪

認知症サポーター養成講座　定員12名（先着順）

認知症の基礎知識をテキストとDVDを見ながら学びます！
下記の会場にて開催します！ご予約お待ちしております！

大森東老人いこいの家　大田区大森東４－２４－６
日時：令和５年１１月１０日（金）
１４：００～１５：３０

①②ともに、事前予約制で申込み順となります

＜お申込み先＞
地域包括支援センター大森東
０３－６４２３－８３００

東京都高齢者向けスマートフォン普及啓発事業

スマートフォン体験会

定員20名（先着順）

参加費無料♪

今年度もスマートフォン体験会を開催することが決定しました！！
スマートフォンやアプリを体験できる体験会です。
60歳以上の都内在住で、スマートフォンを利用していない、または、通話などの基本操作のみ利用されている方を対象としています。

＜お申込み先＞
地域包括支援センター大森東
０３－６４２３－８３００

昨年の様子です♪

会場：大森東特別出張所２階大会議室

講義内容：①基本操作・コミュニケーション編

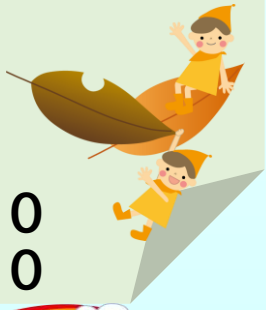
LINEやZOOMなどの使用方法を学びます

日時：令和５年１１月１０日（金）１０：００～１２：００
　　令和６年　１月２３日（火）１０：００～１２：００

講義内容：②基本操作・情報収集編

ネット検索やYouTubeの使用方法を学びます

日時：令和５年１２月４日（月）１３：３０～１５：３０
　　令和６年　２月８日（木）１３：３０～１５：３０



発行数240冊突破！！

ゆいま～る通帳

ゆいま～る通帳は、子どもから大人まで、楽しく健康管理ができる通帳です♪

令和5年 １１/３０（木）まで、下記にて通帳を配布しています♪

①地域包括支援センター大森東
②大森東老人いこいの家　大森東４-２４-６
　TEL:０３-３７６５-１２５９　平日・土曜日9:00～17:00
③大森中老人いこいの家　大森中２-１３-１５
　TEL:０３-３７６３-０８８１　平日・土曜日9:00～17:00

	日にち	取り組んだこと	いいね
1	12月 1 日	スクワットを10回頑張った	10
2	月 2 日	脳トレに挑戦した	10
3	月 3 日	３食しっかり食べた	10
4	月 4 日	「〇〇〇」という本を読んだ	10
5	月　日		

合計＿＿＿＿いいね

【ゆいま～る通帳の使い方】
✦心と身体の健康のために取り組んだことを１日1回記入します
✦毎日コツコツ記入して、期間内に３００イイネを目指しましょう！（1回10イイネ獲得）
✦１５０イイネが貯まったら・・ホッと一息、粗品をお渡しします
✦３００イイネが貯まったら・・表彰状と粗品をお渡しします

地域包括支援センター大森東
●住所　大田区大森南４－９－１大森東特別出張所内　２階
●平日：午前９時～午後７時　／土曜：午前９時～午後５時（日曜日・祝日：休み）
●電話番号　０３－６４２３－８３００　／　ＦＡＸ：０３－６４２３－８３５０

作：WACCO