

調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2025.11

地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした地域の相談窓口です。
仙川便りでは様々な活動報告や知って得する情報をお届けします。



つながってなんだろう？自分たちのこれからは大丈夫？

経験したことがない暑すぎる長い夏も突然終わり、あっという間に肌寒く感じられるようになりました。夏の間、外出する機会が減少したため、歩くことが不安になったという方も多くおられます。また、活動しやすい気候になったため、地域で活動できる所はどこにあるかな？自分がなにか役に立つことはないだろうか？という相談も増えてきています。

地域のサロンは多種多様で各所で開催されています。社会福祉協議会で情報を得ることができます。

包括では介護予防につながる「10の筋力トレーニング」に取り組んでいる場所を紹介します。**(裏面参照)** 参加してみたい場所がありましたらご連絡ください。また、少人数であれば集まれる場所があるから活動してみたい、などありましたらお声掛けいただけるとありがたいです。

↓ **ふらりと立ち寄れる地域の集まり・イベントの紹介！** ↓



**不定期にイベントも開催予定
一緒に活動しませんか？**

11月22日(土)

15:00~16:30

場所：創造農園カフェ「空と大地と」
(東つつじヶ丘2-27-1)



金子ふれあいまつり

11月16日(日) 10:30~15:00

金子地域福祉センターにて開催！

ステージ発表・地域の皆さんの作品展示

囲碁・将棋・切り絵コーナー・ポッチャ体験

時間限定でカレー販売あるよ

※問い合わせ：金子ふれあいまつり実行委員会

042-481-7693

10の筋力トレーニングに

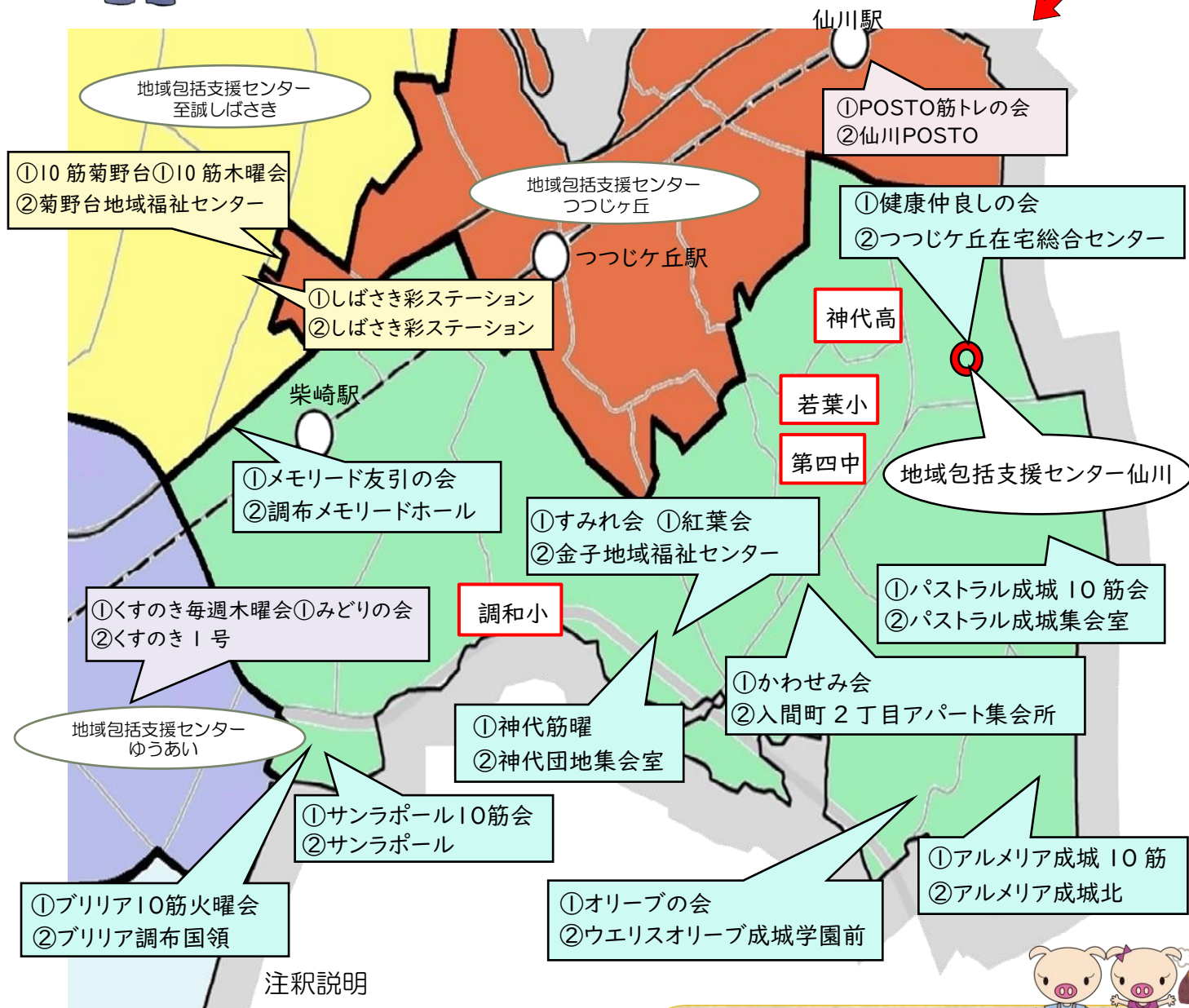
取り組んでいるグループ



右のQRコードから
「10の筋力トレーニング」
の動画を見る事が出来ます



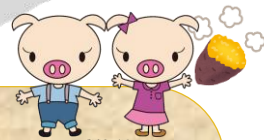
調布市マップ



注釈説明

- ①グループ名(複数ある場合併記)
- ②実施場所

見学・参加希望の方は
地域包括支援センター仙川へ
(右参照) ご連絡ください



申し込み・問い合わせ

地域包括支援センター仙川
〒182-0003 調布市若葉町 2-22-2
☎03-5314-0030 📠03-5314-0031



📍アクセス:
Google マップに
つながります。