

調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2026.6

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相談窓口です。
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。

新しい集いの場ができました！



10 の筋力トレーニング
始まりました。

【場所】メイングリーンレンタルホール
目印：メイングリーンゴルフ場内
クラブハウス1F
【住所】菊野台 2-4-5



脳活プログラム 参加無料 と体操の紹介

脳活に興味のある方必見。
身体を使ったプログラムをご紹介します。
毎日できる体操を実際に取り組んでみませんか？
ご参加お待ちしております。

場所 地域包括支援センター仙川サロン
調布市若葉町 2-22-2

プログラム

- 一緒に脳活してみましよう
講師：ゆずりは本部 杉谷有希氏
- 10 の筋力トレーニング
紹介：地域包括支援センター仙川 担当：林



他の 10 筋グループでも開催
していきます。
★ 詳細は、包括支援センター仙川
担当までお問合せ下さい。

両日同じプログラムです

日時 6/15 (月)・6/19 (金)
11:00~12:00

認知症アクションミーティングとは？

「認知症とともに、誰もが自分らしく当たり前に暮らし続けられる地域」を目指し、できること、やりたいことを話し、具体的な行動（アクション）を起こしていくための話し合いの場です。

認知症アクションミーティング in 調布 4/11・5/9の2日間（両日土曜）参加しました。
様々な立場・経験をされた方々が集り、やってみたいこと・困っていることなどを話しました。
認知症当事者の方が、「お弁当を作って出かけたんだけど、無理よね。」
それを聞いた集まった方から「やってみようよ！」と声が上がりました。
楽しく小さなアクションを起こすきっかけになったと感じました。
楽しく、小さなアクション積み重ねていきましょう。



出張相談会開催しました！

ブリリア調布国領の管理組の協力のもと、マンション内ホールにて地域包括支援センター仙川出張窓口を開催しました。参加された方から、「少し気になっていた事を、出かけるついでに聞いた。」「時間を気にしないで相談できた。」等の感想をいただきました。
これからも、皆様の安心につながる活動を続けていきます。



熱中症注意

40℃以上を超えるような危険な暑さが増えてきます
のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう
💧 室内でも無理せずエアコンの利用を！
😎 外出時は帽子を忘れずに

誰もがふらっと立ち寄れる場所

「空とべ！つつじ」に行こう♪

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

七夕イベント開催！

飾りを作って、飾って、皆さんと一緒に楽しみましょう。

令和8年6月27日（土） 15:00～16:30

場所:創造農園カフェ「空と大地と」 調布市東つつじヶ丘2-27-1



問い合わせ・申し込み先

調布市地域包括支援センター仙川

〒182-0003 調布市若葉町2-22-2

電話：03-5314-0030

FAX：03-5314-0031



仙川包括の地図です。Google マップにつながります。

