

介護者家族会・ 認知症介護者家族会

参加者同士が悩みを語り合い、情報交換する場です。介護で参加が難しい方は、ご相談ください。

※⑧のみ医師による講座「認知症の人への対応ポイント」を開催します。

日時・会場等 下表のとおり

対象 高齢のご家族や認知症のご家族を介護している方、介護していた方

申込み ▶①～⑦⑨は当日直接、会場へ。▶⑧は電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。

問合せ 高齢者支援課高齢者相談第二係 ▶①～⑥は ☎(5273)4254、▶⑦⑧⑨は ☎(5273)4594(いずれも本庁舎2階) ☎(5272)0352

■介護者家族会

	グループ名	日時	会場
①	四谷の会	5月9日(休) 午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設 (四谷三栄町10-16)
②	フレンズ2	5月28日(火) 午後1時～3時	高齢者福祉施設神楽坂 (矢来町104)
③	わきあいあい	5月8日(休) 午後1時30分～3時30分	若松地域センター (若松町12-6)
④	大久保・あった会	5月14日(火) 午後1時30分～3時30分	大久保地域センター (大久保2-12-7)
⑤	ひとやすみの会	5月25日(土) 午後1時30分～3時30分	新宿リサイクル活動センター (高田馬場4-10-2)
⑥	かずら会	5月17日(金) 午後1時～3時	落合第二地域センター (中落合4-17-13)

■認知症介護者家族会

⑦	水曜日の会	5月15日(水) 午前10時30分～12時	西新宿シニア活動館 (西新宿4-8-35)
⑧	木曜日の会	5月9日(休) 午後1時30分～3時30分	百人町地域交流館 (百人町2-18-21)
⑨	金曜日の会	5月10日(金) 午後1時30分～3時30分	四谷保健センター等複合施設

いつまでも輝いて過ごすために 新宿いきいき体操を 体験しませんか

介護予防につながる新宿いきいき体操の実践講座です。持ち物等詳しくは、参加者に別途郵送でお知らせします。

①新宿いきいき体操

サポーター養成セミナー

新宿いきいき体操を学び、同体操を地域で広めていただくサポーターの養成セミナーです。2日間のセミナーを修了した方に修了証書をお渡しするほか、サポーター名簿に登録します。



日時 6月6日(休)・13日(休)午後2時～4時、全2回

会場 新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、20名程度

②新宿いきいき体操講習会

同体操の実践のほか、介護予防のミニ講座「足のトラブル対策～足もとから健康に!いきいき満足習慣」もあります。

※同講習会は、区内10施設で5月～令和7年2月に順次、開催します。

日時 5月23日(休)午後2時～4時

会場 牛込笹筒地域センター(笹筒町15)

対象 区内在住・在勤の方、30名程度

……………<①②共通>……………

申込み 4月30日(火)から ▶①は5月27日(月)まで、▶②は5月15日(水)までに電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273)4568・☎(6205)5083

介護者講座

●高齢者に起こりやすい皮膚トラブルと、その対応法

日時 5月30日(休)午後2時～3時30分

会場 西新宿シニア活動館(西新宿4-8-35)

対象 介護をしている方ほか、20名

講師 服部絵美(白十字訪問看護ステーション所長)

申込み 4月27日(土)から電話かファックス(6面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 角筈高齢者総合相談センター ☎(5309)2136・☎(5309)2137

からだにいいことはじめよう!

公衆浴場で湯ゆう健康教室

いつまでも健康でいるための講話やレクリエーションを実施します。終了後は無料で入浴できます。

日時・会場等 下表のとおり。時間は午後2時～2時45分

対象 区内在住の60歳以上でふれあい入浴証をお持ちの方、各回10名程度

申込み 4月30日(火)から電話で問合せ先へ(1人に付き6講座まで)。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273)4567



新宿浴場組合公式キャラクター
ゆげじい

会場	第1回	第2回	第3回	第4回
第三玉の湯 (白銀町1-4)	5月31日(金) 歩いて浴びて爽やかに	6月7日(金) 健口体操でいつまでも元気に!	6月14日(金) 美味しく食べて健康に!	6月21日(金) フレイル予防今からできること
東宝湯 (新宿7-11-5)	6月5日(水) ストレッチ3B体操	6月12日(水) 筋肉を保つための食事	6月19日(水) 健口体操でいつまでも元気に!	6月26日(水) いきいき長生きフレイル予防
松の湯 (上落合3-9-10)	6月4日(火) いきいき健口教室	6月11日(火) お風呂の前後でフレイル予防	6月18日(火) みんなで歌おう	6月25日(火) おいしく食べて元気に長生き

介護予防・健康づくり等の活動を行う団体の方へ 活動場所を紹介しています

区では、介護予防・健康づくり等の活動やサロン等の交流活動を住民主体で行っている、またはこれから始めようとしている団体へ、事業者等から地域の空きスペースの提供を受け、活動場所を紹介しています。利用できる空きスペースは下表のとおりです。

HPで詳しく



利用申し込み・時間・利用料等詳しくは、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

建物名(所在地)	スペースの面積	提供者
★はプロジェクト等の映像設備あり YKBマイクガーデン(新宿1-5-4)★	110㎡	(株)東京在宅サービス
北新宿特別養護老人ホーム(北新宿3-27-6、かしわ苑)★	40㎡	区社会福祉事業団
マザアス新宿(新宿7-3-31)★	72㎡	マザアス
戸山いつきの杜(戸山2-4-101)	62㎡	シルヴァーウィング
新宿けやき園(百人町4-5-1)★	200㎡	邦友会
より処まんまる庵(デイサービスルーム)(高田馬場1-20-16)★	45㎡	サン
介護老人保健施設デンマークイン新宿(原町2-43)	35㎡	研精会
シャロームみなみ風(弁天町32-6)	112㎡	南風会
高齢者福祉施設神楽坂(矢来町104)	125㎡	三篠会
特別養護老人ホームもみの樹園(上落合1-17-8)	50㎡×3か所	園盛会
楽楽終活 牛込神楽坂相談所(笹筒町37、アーバンライフ神楽坂102)	72㎡	楽楽終活

●地域の空きスペースの提供にご協力ください

区では、介護予防・健康づくり等の活動を行う団体へ活動場所を提供するため、地域の空きスペースを募集しています。随時提供を受け付けますので、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

問合せ 地域包括ケア推進課地域包括ケア推進係(本庁舎2階) ☎(5273)4193