

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) 歩いて浴びて爽快に	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  [HPで詳しく](#)

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。



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