

# 十条高齢者あんしんセンターだより



何かとあわただしい季節がやってまいりましたが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。年末の大掃除に向けて、今から少しずつ取り組んでいる方もいると思いますが、頑張りすぎは禁物です。足腰を痛めないよう無理のない範囲で取り組み、新年を迎えましょう。

さて、先月のお便りでも案内しましたが、インフルエンザの予防接種は来年の1月31日までとなっていますので、「まだ注射していない!!」という方は、早めに医療機関へ足を運んでください。また、引き続き、手洗い・うがいをして風邪対策をしていきましょう♪

## 11月より「ふれあい交流サロン」を始めました。



介護予防リーダーさんの話しや体操を見ながら、熱心に取り組んでいました。男性の方もたくさん参加されていましたので、興味のある方は是非、ご参加ください。次回もお待ちしています。

ふれあい交流サロンは、北区介護予防リーダーの皆さまにご協力いただきながら運営しております。

ふれあいサロンでは、簡単な体操や脳トレ、歌や茶話会などを行っていく予定です。



発行元

十条高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）

〒114-0034

北区上十条3-1-25 帝京大学4号館1階

Tel 03-5948-9981

Fax 03-5948-9982



今後も行事や催し物を開催する予定です。周知方法は、主にチラシになります。自治会、町会や当センター前の掲示板をご確認ください。

## < 12月開催行事 >



### ○十条いきいき元気サロン

**12月3日、17日(水) 10時00分～11時30分**

「ヨガで心も体もリラックス！」定員:20名程度(電話申込)

場所:十条高齢者あんしんセンター・多目的室

講師:リハビリテイスサービス nagomi 赤羽店職員

### ○認知症介護者懇談会

**12月9日(火) 13時30分～15時30分**

場所:北とぴあ8階・802号室(予約不要)

### ○ふれあい交流サロン

**12月11日(木) 14時00分～15時30分**

場所:十条高齢者あんしんセンター・多目的室

「折り紙で作るクリスマスツリー制作」体操や茶話会も行います



### ○もの忘れ相談

**12月18日(木) 13時00分～14時30分**

「最近もの忘れが気になる？」という方はいませんか。

定員:2名(電話申込後、抽選) 場所:十条高齢者あんしんセンター

### ○クリスマスサロン

**12月25日(木) 14時00分～16時00分**

場所:十条高齢者あんしんセンター・多目的室

定員:20名程度(電話申込) 内容:お楽しみに！！



今後も行事や催し物を開催する予定です。周知方法は、主にチラシになります。自治会、町会や当センター前の掲示板をご確認ください。