



知って得する!



第154号 令和6年3月発行
こうめ高齢者みまもり相談室

こうめみまもりだより

地域の活動の場を 紹介します

ワサビ・サークル(無料体操教室)



楽しく歌って
運動しましょう

ワサビ介護予防デイサービス
年 8 回
土曜日
時間:午後 1時~3時
場所:ワサビ介護予防デイサービス
住所:向島 1-27-13

元気いっぱい体操クラブ!(無料)



みんなで体を
動かしましょう

ツクイ墨田訪問看護ステーション
毎週 火曜日
時間:午前 10時~11時
場所:わんぱく公園
住所:押上1-47-8
(雨天中止)

オシアゲ歩こう会(無料)



ご自身のペース
で歩けます

ワンファミ訪問看護
リハビリステーション墨田本店
毎週第1・第3 木曜日
時間:午前 10時~(1時間程度)
集合場所:飛木稻荷神社
住所:押上 2-39-6
(雨天中止)



事業所の協力を得て、地域の活動が広がっています
活動のお問い合わせは、こうめ高齢者みまもり相談室までお願い致します

ZOOMで
開催します

こうめ高齢者みまもり相談室



【墨田区委託事業】

墨田区向島3丁目36番7号
すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511
FAX 03-5608-3730

【受付時間】(月~金)9:00~17:00
年末年始・祝日を除く

担当:都筑・荻野・田中・山下

令和6年3月の こうめオンライン講座

令和6年3月15日(金) 15:00~16:00

テーマ「認知症を知ろう~気づきと予防」

ゲスト:中村病院 医療相談員 栗山 直也氏

進行:こうめ高齢者支援総合センター 大石 真己子

★参加ご希望の方は、

QRコード(こちら⇒)



もしくは、

ミーティングID 648 284 7595

※事前の申し込みは不要です。

※ZOOMの使い方などご不明な点は、お気軽に

こうめ高齢者みまもり相談室へ、お問い合わせください。

令和6年度の介護予防教室にご参加ください!



区内在住の65歳以上の方を対象に、

筋力向上、認知症予防、低栄養予防プログラムなど、

介護予防のための各種教室を開催します。会場や日程等の詳細については、
下記担当までお問い合わせください。



名称	内容	開催時期	会場	運動強度	募集時期
高齢者身体能力測定会 (1回制)	体組成測定、体力測定、 フレイル予防の講話	5月	立花四丁目集会所 本所地域プラザ		3月下旬
		10月	八広はなみずき 高齢者支援総合センター みどりコミュニティセンター		9月中旬
介護予防サポーター によるげんき応援教室 (20回制)	体操、脳トレ等	4月～3月	ルネサンス両国	★★	現在募集中 (3月8日)(金) まで受付
			若宮公園【屋外】		
			業平三丁目集会所		
			すみだ女性センター		
			ルネサンス曳舟		
			梅若公園【屋外】		
			東あずま公園集会所		
吾嬬西公園【屋外】					
歩いてスッキリ運動教室 (20回制)	ポールウォーキング、 フレイル予防の講話	4月～3月	梅若公園【屋外】	★	3月上旬
元気生き生き体操教室 (10回制)	柔道整復師による体操、 フレイル予防の講話	9月～12月	本所地域プラザ	★★	8月上旬
			すみだ女性センター		
元気もりもり教室 (12回制)	体操、脳トレ等、 フレイル予防の講話	5月～7月	みどりコミュニティセンター	第1部★★★	3月下旬
		11月～2月	本所地域プラザ	第2部★★★★	10月上旬
すみだテイクテン教室 (9回制)	栄養の講話、体操等	4月～6月	すみだ生涯学習センター	★	3月中旬
		10月～12月	八広地域プラザ		9月上旬
			すみだ女性センター		
声出し脳トレーニング 教室(14回制)	声を出すための身体づく り、リレー朗読、 フレイル予防の講話	4月～7月	本所地域プラザ		3月上旬
		11月～3月	すみだ生涯学習センター		10月上旬
オンライン介護予防体操 教室(12回制)	オンラインでの介護予防体 操、栄養、口腔ケア講話等	未定	参加者自宅等	★★	未定



※すみだ女性センターは令和6年4月から
「すみだ共生社会推進センター」に名称変更します。

令和6年度ほっぷステップ!

元気応援ガイドの発行



区の介護予防事業や地域の介護予防活動を紹介する情報誌を4月初旬に発行します。区内公共施設や高齢者支援総合センターで配布するほか、区公式ホームページからもダウンロードすることができます。

● 問合せ先 ● 墨田区高齢者福祉課地域支援係
(区役所4階)

TEL: 03-5608-6178
FAX: 03-5608-6404