



知って得する！

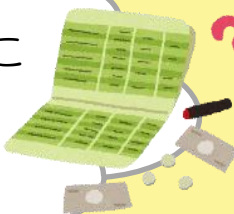


第178号 令和8年3月発行
こうめ高齢者みまもり相談室

こうめ みまもり だより

こんな困りごと、心配ごと、気になることはありませんか？

あれっ、銀行の通帳どこ
においたのかな？
お金の管理が心配…
どうしよう？



成年後見制度って、
どんな内容なのかな？
知っておきたいわ。

近所から**怒鳴り声**が
聞こえるな。たしか高齢
のご夫婦だった気が…。
身だしなみや服の汚れが
気になるわ…。



役所から難しい書類
が送られてきた。
日常生活のなかで発
生する**色々な手続き**
がわかりにくい…。



こんな時は、**こうめ高齢者支援総合センター**
権利擁護(けんいようご)窓口にご相談ください！

<お問い合わせ先>

こうめ高齢者支援総合センター

電話 03-3625-6541

月曜日～土曜日(年末年始、祝日除く)
午前9時～午後6時

認知症健康教室のお知らせ

～**成年後見制度を学ぶ**～

「成年後見制度」とは、認知症などで物事を自分一人で判断することが不安な方の権利を守る制度です。将来認知症になっても自分の権利を守るためにできることを考えていきましょう！

日時：**令和8年3月13日(金)午後2時～3時**

場所：**すみだ福祉保健センター 4階研修室**

対象：**区内在住在勤の方**

定員：**先着15名程度** 参加費：**無料**

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

月曜日～金曜日(年末年始、祝日除く)
午前9時～午後5時



こうめ

<お問い合わせ先>

こうめ高齢者支援総合センター 担当：柳川

電話 03-3625-6541

FAX 03-5608-3730

すみだの介護予防 フレイル予防プログラム

2026

フレイル予防に効果的な
「運動」「栄養」「口腔ケア」「認知症予防」
に関する多様なプログラムを開催します！
ご家族、ご友人と一緒に参加してみませんか？



主なプログラム

運動系

介護予防サポーターによるげんき応援教室
元気生き生き体操教室（柔道整復師監修）
ボディケアプログラム（フウガドールすみだ監修）
ダイナミックストレッチ（筋トレ編・柔軟編）
スロトレ（自重を使ったスロー筋力トレーニング）
すみだ体カチェックDAY（体力測定）

栄養系

すみだテイクテン教室
食の実践セミナー（認知症予防編）

口腔ケア系

歯科医師による口腔ケア講習会

認知症予防系

すみだUDeスポーツ（eスポーツ）
声出し脳トレーニング教室（健康朗読）
笑かつカフェ

※プログラム名が変更になることがあります。

お知らせ

- 参加費** 無料
- 持ち物** 飲み物、筆記用具、タオル
- その他** 詳しくは、区公式ホームページ、LINEをご確認ください。



←HPはこちら

🔍 | 墨田区 介護予防

お問い合わせ

墨田区高齢者福祉課地域支援係

03-5608-6178

kourei hukusi@city.sumida.lg.jp