

町トレ しませんか？



「町トレ*」とは・・・町田市が独自に作成した高齢者のための筋力トレーニングです。週1~2回実施することで効果が得られます。*町トレ：「町田を元気にするトレーニング」の略

どんな人ができる？ お元気な方から、体力に自信の無い方まで一緒に行っています。体調に合わせて行ってください。



**週に1回、仲間と楽しく行えます。
からだ・こころ、そして町田全体を元気にしましょう！**

場所：ツクイサンシャイン町田東館

シアタールーム

毎週 **木曜日** **10時00分**から
(町トレ自体は、約30分です)

オンライン相談拠点

オンラインシニアサポート小山

- ・介護予防に資する活動を行う自主グループや団体に所属する高齢者だけでなく、認知症カフェ参加者や家族、オンラインによる介護予防活動に関心のある方を対象にスマホやパソコンを活用して活動を希望する皆さんのお手伝いをしています。

会場：小山あんしん相談室 (町田街道沿い 坂本橋バス停付近)

日時：毎月第2・4水曜日 13:00~17:00 で開催中！

- ・スマホの基本操作やワクチン予約、LINE、ZOOM等、交流やグループ活動に必要なオンラインツールの使い方をアドバイスしています。

予約制ですのでまずは、
堺第2高齢者支援センター

042-797-0200 今村までご連絡下さい。



サークル丘の上

2023年5月第54号

編集・発行/町田市堺第2高齢者支援センター
〒194-0215 町田市小山ヶ丘1-2-9
TEL:042-797-0200
FAX:042-798-7780
堺第2高齢者支援センター
ホームページ  
<http://chikuseikai.com>

高齢者支援センターは町田市が委託している公的機関であり、主任ケアマネジャー・保健師・看護師・社会福祉士・ケアマネジャー等の専門職を配置しています。あんしん相談室は高齢者支援センターのサテライトで、センター職員が交替で勤務しています。

<小山あんしん相談室>

住所: 小山町2619
TEL: 042-794-8751



<堺第2高齢者支援センター>

住所: 小山ヶ丘1-2-9
TEL: 042-797-0200

認知症に関する総合相談のご案内

物忘れ相談

財布や鍵がよ
く無くなる
わ・・・



病院は今日
だったかし
ら・・・?

医師による物忘れ相談

- ・最近もの忘れが多くなってきて不安。
 - ・専門病院に行く前に相談したい。
- ・ 7月26日(水)10:00~/11:00~
・ 8月23日(水)10:00~/11:00~
・ 9月27日(水)10:00~/11:00~

臨床心理士相談

どうした
らいい
の・・・



介護に疲
れた・・・

臨床心理士による介護者等相談

- ・認知症高齢者への接し方を知りたい。
 - ・介護ストレスが溜まってしまう。
- ・ 7月11日(火)10:00~/11:00~
・ 8月 8日(火)10:00~/11:00~
・ 9月12日(火)10:00~/11:00~

会場: 特別養護老人ホーム美郷 回想ルーム「丹沢」または小山あんしん相談室
来所または訪問で、医師・臨床心理士に相談ができます。

ご利用には**予約が必要**です。(どちらも相談料はかかりません。)

お問い合わせ・ご予約は堺第2高齢者支援センターまでお気軽にどうぞ。

TEL: 042-797-0200