

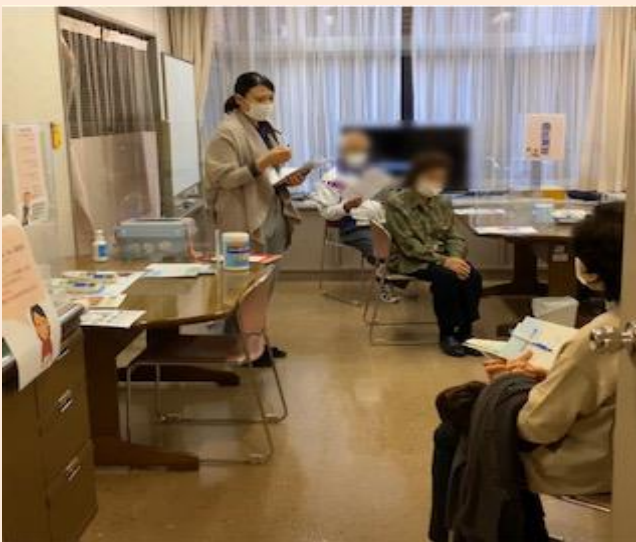
仲町おとしより相談センターだより

名称決定!!

ハッピー仲町

先月より、ハッピー仲町（仮）という名称で、血圧測定・握力測定・片足立ちタイム測定等、簡単な健康チェックと、日々のちょっとした相談等を気楽にできるイベントを開始しました。

初回の11月17日（水）では、血圧・握力測定会と手洗い講座を実施し、地域の皆様にご参加して頂き無事に開催を終えることができました。参加した皆様からは、「再開待ってたよ」「こんなふうに集まる場所が欲しかった」という感想を頂きました。



名称に関しては、参加者皆様からご意見を伺い『ハッピー仲町』で決定しました。

第2回の開催予定は、

日時：12月15日（水）10：30～12：00

場所：仲町ふれあいセンター1階仲町おとしより相談センター相談室

予約制ではありませんので、お時間がありましたらお気軽にお立ち寄りください！

12月の講座のテーマは

フレイル予防

フレイルという言葉はご存じでしょうか？

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語です。

フレイルにならないための3つのポイントは運動・栄養・社会参加です。

今回の講座は、オリーブマッサージ治療院（訪問リハビリマッサージ）から講師の先生を招いて、運動を中心に総合的な予防方法の講座を行って頂きます。リハビリのことやご自身の身体のお悩み等の相談もできると思いますので、先生にご相談したい内容などありましたら、ぜひご参加下さい。



講師プロフィール

酒見 健太郎(さかみ けんたろう)

あん摩・マッサージ指圧師

2006年に日本指圧専門学校卒業後、整形外科にてマッサージ及びリハビリを4年間担当

閉院に伴い、2011年にオリーブマッサージ治療院へ入社

◎ハッピー仲町の開催は毎月第3水曜日、10:30~12:00です。
来月以降のスケジュールは以下の通りです。

第3回 令和4年 1月19日(水)

第4回 令和4年 2月16日(水)

第5回 令和4年 3月16日(水)

◎2回目以降参加される方は、初回にお渡しする
元気力向上手帳をご持参ください

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、
予定が変更となる場合があります。



仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください

