

今年もよろしく  
お願ひします

発行元：町田第2高齢者支援センター  
〒194-0032 町田市本町田2102-1  
電話 042-729-0747  
2019年1月吉日



## 冬の感染症



に注意しましょう！！

(インフルエンザ・ノロウイルス等)

寒くなると外に出るのが億劫に感じてしまうことも多いと思います。  
しかし、家の中に籠りがちになると、筋力や免疫力の低下にもつながります。  
寒い時期でも体を動かすことを心がけ、体力維持ができるといいですね！

- ・日頃から咳エチケットを心がけましょう。(マスクの着用、咳やくしゃみの際にはティッシュ等で口を覆う)
- ・石鹸を使用した手洗い・うがいを行いましょう
- ・十分な休息とバランスの取れた食事を心がけましょう

## 家族介護者教室のお知らせ

湧和会場にて \*介護を受けている方も一緒に参加できます。

『認知症の家族介護を体験者から学ぶ』

町田市認知症友の会、井上美恵子さん、山田賢三さんの体験談。  
また、別の部屋では音楽を楽しみながらの交流も行います。  
こちらは認知症当事者の方の参加もお待ちしています。

日時：2019年2月24日(日) 10時～12時

※事前のお申し込みが必要です



# 町トシ

新しいグループが出来ました！



「町トシ（町田を元気にするトレーニング）」は椅子に座ったままでもできるご当地体操です。

## 住まいる本町田

火曜日14時から  
本町田1747-1



## 千代ヶ丘 今井会館

水曜日10時から  
本町田3220

うちの近所に会を立ち上げたい、話だけでもまずは聞いてみたいという方は、町田第2高齢者支援センターに是非お声がけください！！

## 自主グループ交流会のご案内

今年度も介護予防のためにグループ活動をしている皆様とお互いの活動の情報交換をしたいと思えます。他グループの活動を知る良い機会だと思えますので是非ご参加ください！！

日時 2019年2月3日（日）  
時間 10時～11時半  
場所 湧和 1階にて



お問い合わせ・参加申し込みは町田第2高齢者支援センターへお願いします。

## 町田第2高齢者支援センターは

町田市委託事業

地域の高齢者の皆さまの総合相談窓口です

町田第2高齢者支援センター

☎ 042-729-0747

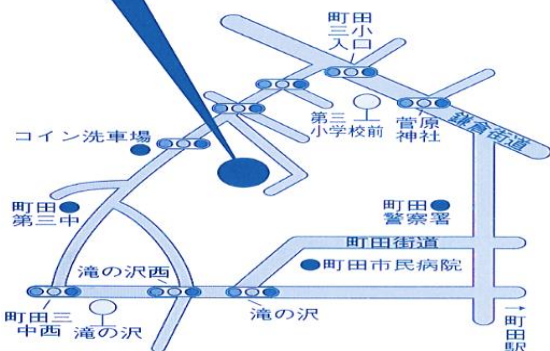
【所在地】本町田2102-1

【開所日】

月～土曜日（祝日、  
年末年始12/29～1/3除く）

【時間】

午前8時30分～午後5時



本町田あんしん相談室

☎ 042-812-3396

【所在地】本町田3486

藤の台団地1-50-109

（藤の台ショッピングセンター内）