

地域の集まりのご紹介

地域の方へ紹介したい、地域の方をお誘いしたい、活動がありましたら、ぜひお知らせください！

にしすな カフェ

住み慣れた街でいつまでも
元気に暮らしていけるように
ご本人、ご家族を支援していきます。
ちょっと、息ぬきをしませんか？

- ◆対象：どなたでも参加いただけます
- ◆日時：7月30日(月) 13:30～15:30
奇数月最終月曜日
(9/24、11/26、H31年1/28、3/25)

◆会場：西砂ホームけやき会館
西砂町5-5-5

- ◆参加費：無料
- ◆問合せ
にしすな福祉センター

TEL:531-5550 Fax:531-3451

暮らしの保健室開催！
看護師さんや薬剤師さんに
健康相談ができます。
お気軽にご参加ください。



健康対策 勉強会



元気に暮らす鍵を握るフレイル 予防 かみすな包括活動報告会

- ◆日時：7月30日(月) 10:00～11:30
- ◆会場：立川市西砂学習館 視聴覚室
西砂町6-12-10
- ◆費用：無料
- ◆定員：30名(申し込み順)
- ◆問合せ・申し込み

立川市北部西かみすな地域包括支援センター
TEL:536-9910 Fax:536-9953

- 第1部 フレイルについて学びましょう！
講師：目白大学 新井武志先生
10:00～11:00
- 第2部 かみすな地域包括支援センター
かみすな福祉相談センター
にしすな福祉相談センター

*「フレイル」とは心と体の働きが弱くなった状態をいいます。健康状態を続けるためには、このフレイルを予防することが大事だと言われ始めています！

納涼 盆踊り

★対象：どなたでも参加いただけます
踊りたい方歓迎いたします！

★日時：7月19日(木)7月20日(金)
11:00～12:00

★会場：上砂地域福祉サービスセンター
上砂町1-13-1 16号棟1階

★費用：無料

★7月19日(木) 13:40～
うたとピアノ演奏

★7月20日(金)13:40～
日本舞踊

