

中央センターだよりをリニューアルしました!

中央センター担当地域
小川東町・小川町2丁目
学園東町1丁目

中央センターだより

日常生活でご自身やご家族にこんなことはありませんか?
お気軽にご相談ください

急に転ぶようになった



体操できる場所を知りたい

ボランティア活動をしてみたい

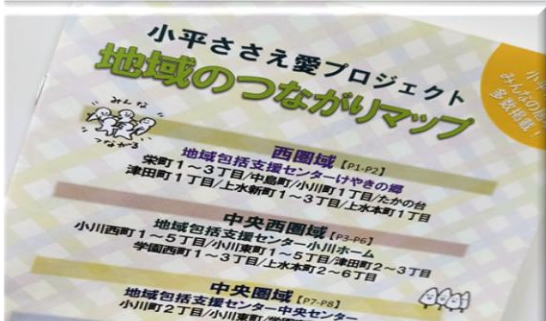


家に1人で閉じこもりがち

失くしたり、忘れたりが多くなった

気軽におしゃべりやお茶をしたい

地域のつながりマップ★R7版★



小平市内の居場所を掲載しています!
包括支援センターや地域センターで配布
していますので、ぜひご覧ください

★地域のキラリ人★



山本浩子さんより
「オレンジカフェ小鳥
ぴーちく」や「フレトレ
あじさい」で、地域の
皆様と交流をし老活
を楽しんでいます

このコーナーでは毎月中央圏域で活躍
する地域の方をご紹介します

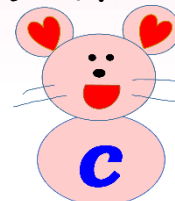
問合せ・申込み 小平市地域包括支援センター中央センター

☎042-345-0691

月～土(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

小平市健康福祉事務センター1階
(市役所の南側元保健所の建物です)

スマホで読み
取ってね→



フレトレ特集～フレトレ元気～

- ◆毎週木曜日 14時～15時半
5/7・14・21・28
6/4・11・18・25

◆福社会館



仲間と楽しく体操！

フレンズ！（仲間と）フレーフレー！
（みんなで励ましあい）フレイル予防
（心身の衰えを予防）しませんか？
お気軽にどなたでも参加できます！

居場所特集～おきらく広場～

- ◆毎月第3金曜日 10時～11時半
5/15・6/19・7/17・8/21
- ◆小川東町地域センター



「お気楽」に参加できる居場所です！
脳トレ、いきらく体操等、市内
全域の介護予防リーダーの皆さんが
交流や情報交換をしています。
市民の方の参加も大歓迎です！
ぜひお気軽にお越しください

もの忘れが気になる方や認知症のある方が集う交流会

- ◆5月28日(木) 13時30分～15時 中央公民館 2階 学習室4
- ◆6月25日(木)

申込：問い合わせ先へお電話ください

「最近物忘れが多くなってきたけどどうしたらよい？」
「認知症と診断されたけど、これからどうなるの？」等
もの忘れや認知症状で不安に感じている方は一人ではあ
りません。日頃感じていることを気軽にはなしてみませんか？



ほっこり支えあいたい中央（第2層協議会）とは？

地域に支え合いの輪を広げていくために、地域住民同士で話し合う
場です。「地域の困り事」や「あったらいいな！と思う助け合い」
について月に1回話し合いをしています。「地域の支え合い活動に興味が
ある！」という方は年齢問わず誰でも参加できます！

