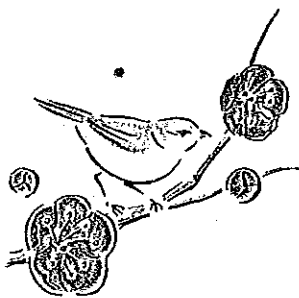


センターだより

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

梅の開花の待ち遠しい頃となりました。寒さの厳しい日が続いたため、外出の機会が減ってはいないでしょうか。少し早い春をさがしに、お天気の日にはゆっくりとご近所を歩いてみてはいかがでしょうか。



今月のお知らせ

「家族介護者教室」

内 容：ベッドや車椅子を使って、介助の仕方などを学びます。
日 時：平成25年2月14日(木) 午前10時～正午
場 所：昭島市保健福祉センターあいぼっく
対 象：高齢者を介護している家族、または、近隣の援助者
定 員：20名(申込順)
参 加 費：無料
申 込：2月1日から 昭島市役所 介護保険係へ 544-5111

「家族介護者交流事業」

内 容：「でもやっぱり介護は楽しく！」をテーマに中田光彦さん(社会福祉士)が講演。
日 時：平成25年2月17日(日) 午後1時半～3時半
場 所：昭島市保健福祉センターあいぼっく
定 員：40人(申込順)

内 容：映画上映会：「毎日がアルツハイマー」
日 時：平成25年2月23日(土) 午前10時半～午後0時半、午後1時半～3時半
場 所：市役所市民ホール
定 員：各30人
対 象：いずれも、家族を介護している方、介護に関心のある方
参 加 費：いずれも無料
申 込：いずれも2月4日から 社会福祉協議会へ 544-0388

寒さやお体の状態により、外出が困難なときは、ご自宅での体操をお勧めします。下の写真もご参考にしてください。

転倒予防体操



地域包括支援センターでは、介護予防に関する様々なパンフレットをご用意しております。無料です。お気軽にお問い合わせください。