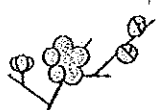


センターだより

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

日増しに春らしくなってきました。3月1日(金)~3月7日(木)は東京消防庁が実施している「春の火災予防運動」期間です。防火防災に関する意識を高め、火災の発生を予防し、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的に実施されます。日頃から、予防の意識を高めましょう。



今月のお知らせ



介護をされている皆さまのために

笑いのヨガ! ?



「ラフターヨガ」

で一緒に笑いましょう!

ヨガの呼吸法を応用したどなたでもできる楽しい笑いの体操です。介護の疲れやストレスを、介護をしている同じ立場のみんなと笑ってリフレッシュしましょう。

講師：宮田和可子さん・森川慶紀さん ラフタークラブ笑輝(わらき)

日時：**3月23日(土)** 午後**1時30分~3時**

場所：あいぼっく

対象：ご家族の介護をされている方

定員：40名(申込順) 参加費無料

持ち物：タオル、水(水分補給用) *動きやすい服装で

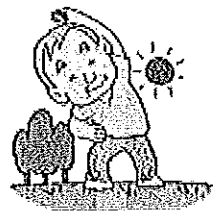
問合せ・申込み：**544-0388** 昭島市社会福祉協議会

健康寿命を延ばしましょう!



日本は世界でトップクラスの長寿国です。単なる長寿ではなく、健康寿命を延ばすことを目指し、いつまでもイキイキとした生活が送れるように、介護予防の取り組みを始めましょう!

地域包括支援センターは介護予防への取り組みをお手伝いしています。概ね65歳以上を対象に、市などが主催している介護予防教室の情報や介護予防の資料の提供、介護予防の実践など、様々なご相談をお受けしております。お気軽にお問い合わせ下さい。



昭島市には3つの地域包括支援センターがあります。

- ◇ 昭島市東部地域包括支援センター竹口病院
電 話：545-9204
担当地区：築地町、福島町、郷地町、玉川町、東町、朝日町、中神町
- ◇ 昭島市中部地域包括支援センターあいぼっく
電 話：505-7681
担当地区：つつじヶ丘、武蔵野、大神町、宮沢町、中神町（丁目外）、昭和町、上川原町、美堀町、拝島町（丁目外）、田中町（丁目外）
- ◇ 昭島市西部地域包括支援センター愛全園
電 話：513-7651
担当地区：松原町、緑町、拝島町、田中町