



やっと暑さが落ち着き、涼しくなってきましたが、みなさまご体調はいかがでしょう。今回は、杉並区の新たにできた教室や、みなさまに参加して役に立てていただきたい教室などのご紹介をします。



この秋、新たな教室が始まります！



●腰あんしん教室●

- 【定員】 15名
- 【実施時間】 1回2時間/4回
- 【日時】 10/26、11/9、11/30、12/14 (午後1時半～3時半)
- 【利用料】 無料
- 【会場】 浜田山会館 和室 (浜田山1-36-3)

●膝あんしん教室●

- 【定員】 15名
- 【実施時間】 1回2時間/4回
- 【日程】 11/2、11/16、12/7、12/21(午後1時半～3時半)
- 【利用料】 無料
- 【会場】 浜田山会館 第一集会室 (浜田山1-36-3)

《教室の内容》

- ◆痛みが起こる原因などについての講義
- ◆腰・膝への負担を考えた日常生活の指導
- ◆運動習慣を身につけるためのグループワーク
- ◆自宅でできる予防体操・筋力トレーニング
- ◆予防・強化のための運動指導



《対象となる方》

- ◆杉並区内在住で65歳以上の方
- ◆基本チェックリスト判定の結果、生活機能の低下が心配される方

【お問い合わせ・お申込み】 ケア24久我山(03-5346-3348)

10、11月の 家族介護教室のご案内

◀ 成年後見制度入門 ▶

認知症などにより判断能力が低下したとき、大切な財産の管理をどうしたらいいのかなど様々な問題が生じます。そのような時に利用できる成年後見制度についての基本的な話を専門機関の相談員の方よりしていただきます。

- 【日時】10月20日(木) 午後2～3時半
- 【場所】久我山会館 2階 第一・二集会室 (久我山3-23-20)
- 【対象の方】区内在住・在勤の方 先着40名
- 【講師】杉並区成年後見センター主任相談員 高橋利明氏
- 【参加費】無料
- 【お申込み・お問い合わせ】ケア24久我山 (TEL:03-5346-3348)

◀ 残すこと…残す言葉 ～相続・遺言の話～ ▶

高齢者の方が今後の人生を考える上で避けては通れない、相続や遺言、生前贈与などについて学ぶことができます。

- 【日時】11月15日(火) 午後2～4時
- 【場所】ゆうゆう久我山館 (久我山5-8-8)
- 【対象の方】区内在住・在勤の方 先着40名
- 【講師】杉並・中野相続サポートセンター代表 廣瀬一俊氏
- 【参加費】無料
- 【お問い合わせ】ケア24久我山 (TEL:03-346-3348)
- 【お申込み】ゆうゆう久我山館 (TEL:03-3332-2011)

地域情報

●ゆうゆう久我山館の催し

【プロップK文化祭】

- ◆10月16日(日)11時～16時
- ◆浴風会コミュニティーホール
(高井戸西1-12-1)

【ゆうゆう館地域交流バザー】

- ◆10月30日(日)10時～14時半
- ◆ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8)
- ◆物品のご提供について
受付期間 10月18日(火)～26日(水)
10時～18時(日・祭日15時まで)

◀お問い合わせ▶ゆうゆう久我山館
(TEL 03-3332-2011)

●ゆうゆう大宮前館の催し

【失敗しない資産活用とは ～人・情報・もの・お金～】

- ◆10月19日(水)14時～16時
- ◆ゆうゆう大宮前館(宮前5-19-8)
安心した老後を過ごすための資産活用について、成年後見法人の方にお話していただきます。

◀お申込み▶ゆうゆう大宮前館
(TEL 03-3334-9640)