

つつじヶ丘だより



令和8年度 第1号 4月発行

調布市地域包括支援センターつつじヶ丘

住所：調布市東つつじヶ丘1-5-2

電話：03-5315-5400

担当地域：滝坂小学校・緑ヶ丘小学校圏域

(詳細は調布市HPをご覧ください)



地域包括支援センターは高齢者やそのご家族の総合相談窓口です。



「地域でできる運動
や趣味の活動はない
かな」



「親が転倒して入院した。
介護保険ってどう手続き
するの？」



「自宅での介護に
疲れてしまった…」



「一人暮らしで今後動け
なくなった時が不安。」

お悩み、ご質問、私たちに聞かせください！



麻生 欣吾
センター長
(主任介護支援
専門員)



村上 輝明
(社会福祉士)



石黒 聡
(社会福祉士)



山崎 悠里
(看護師)



石本 高寿
(社会福祉士)

事務の大島です。
頼れる相談員を
ご紹介します！



新たな
場所で

10の筋力トレーニング 活動開始!



調布市が押し進めている、10の筋力トレーニング略して
“10筋”。

管轄内では、【緑ヶ丘地域福祉センター】、【仙川POSTO】
にて定期的を開催しています。どの会場も、皆さん楽しく活動
されています。一方、10筋の普及と参加希望者の増加に伴い
新たな会場探しが喫緊の課題でした。

そんな状況の中、三菱UFJ銀行仙川支店さまのご厚意により
銀行の一室を使わせて頂けることになりました。

“10筋”はご自身のペースでできる体操ですので、初めての
方も安心してご参加頂けます。この機会に、新たな会場で運動
を始めてみませんか？

会場：三菱UFJ銀行仙川支店2階会議室
(仙川駅改札を出てまっすぐ約2分)

参考：



仙川POSTOの様子

日時：第二・第四水曜日、10時～11時

定員：10名程度 参加料：無料

※エレベーターの使用ができませんので、階段を登れる方が対象となります。
※銀行への問い合わせは、お控え下さい。

☆体験会を予定しています☆



4/15 (水)、4/28 (火)、5/13日 (水)
各回とも10時～11時
ご興味のある方はぜひお問合せください

お問合せ先：地域包括支援センターつつじヶ丘
☎03-5315-5400