



つつじヶ丘だより



令和8年度 第3号 10月発行

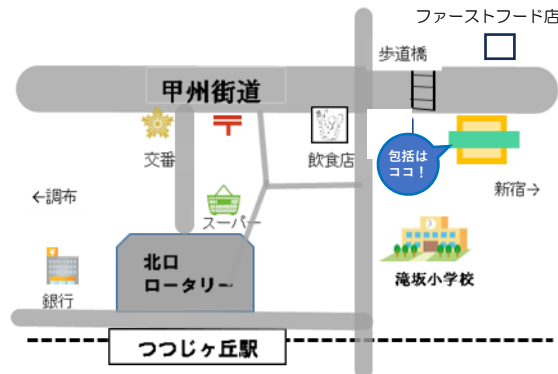
調布市地域包括支援センターつつじヶ丘

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。

親の介護が必要になりそう…、ご近所の方が心配…など
高齢者ご本人はもちろん、ご家族や近隣の皆様からのご
相談もお受けしています。お話を伺い、適切な支援にお
つなぎします。高齢者向けの体操や趣味、集いの場のご
紹介も可能です。お気軽にご相談下さい。

職員紹介

みなさまの声を
お聞かせください ✨

お手持ちのスマートフォン
で二次元コードを読み取り
アンケートサイトへアクセス
し、回答をお願いいたしま
す。



<https://logoform.jp/form/tbbj/182687>



村上 輝明
(社会福祉士)

麻生 欣吾
(管理者、主任介護支援専門員)

石本 高寿
(社会福祉士)

田島 美穂
(保健師)

山崎 悠里
(看護師)

石黒 聡
(社会福祉士)

川村 源太
(社会福祉士)

私たちがお話を伺います
皆様の声をお聞かせください！



この秋始めてみませんか？ 10筋トレーニング



10筋とは10の筋力トレーニングのことで、立つ・歩く・座る・またぐ・昇る・降りる・ものを取るといった生活動作に使う筋力を維持していくための運動です。



10月から第1・3火曜日
10時30分～11時30分

SOMPOケア ラヴィーレ仙川で
10筋トレーニングが定期開催されることになりました✨

一人で運動するのは難しいけれど、みんなと一緒にだから楽しく続けられます！定期的に開催している運動グループにご興味のある方は、包括支援センターまでお問合せ下さい。



この看板が目印です

アザレア ～地域交流と脳の健康～



素敵な雰囲気の中で一緒に脳トレクイズやおしゃべりを楽しみましょう♪

脳トレに興味のある方、ご近所でお友達を作りたい方、参加をお待ちしております✨

- ・日時: 毎月第2・第4金曜日 午後1時30分～3時まで
- ・会場: SALON DE AZALEA (三鷹市中原1-9-7)
- ・内容: 参加者同士の交流、脳トレクイズなど
- ・参加費: 100円
- ・申込: 当日会場へお越しください。

お問合せ

三鷹市社会福祉協議会 みたかボランティアセンター
(0422-76-1271)

地域包括支援センターつつじヶ丘

(03-5315-5400)

