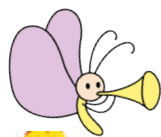


11月

# 砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）令和元年11月発行  
砧地区で活動している団体やイベントの情報を毎月紹介しています！



## 元気なうちにかんがえておきたい 「老い支度」講座開催報告



ココロ



令和元年9月30日（月）に砧まちづくりセンター活動フロアにて元気なうちに考えておきたい「老い支度」講座を実施し、総勢27名の方にお越しいただきました。「人生100年！楽しく元気に生きよう！」をスローガンにかんたん脳トレ&かんたん体操を行いました。

NPO法人健康フォーラムけやき21の元気リーダー池田氏を講師にむかえ、椅子を使った体操や転倒予防の筋力トレーニングを行いました。参加者からは「健康維持にとっても役立つ内容だった」「体操の合間にみんなと話ができて楽しかった」「社会福祉協議会の活動をより知ることができた」との声を頂きました。



砧地区では、高齢者・障害者・子育ての生活支援に取り組んでいます！

### ◆活動内容◆

- ・「大蔵住宅の今後を考える会」を定期的で開催しています。
- ・住宅内集会所にて、相談と憩いの場「ひまわり喫茶」を開催しています。  
【次回開催日】11月18日（月）14:00～ 【会場】大蔵住宅第一集会所
- ・子育て支援に関する話し合い「手をつなごう会」を定期的で開催しています。

☆大蔵住宅の今後を考える会・手をつなごう会にご参加いただける方を募集しています。ご興味・ご関心のある方は地区事務局へお問合せください。

問合せ：社会福祉協議会 砧地区事務局  
TEL/080-9418-7736 FAX/03-4330-1226