



町田市南第2高齢者支援センター

令和5年9月15日発行  
第71号  
町田市金森東  
3丁目18-16

# みなみ2 かわら版!

金森・金森東・成瀬が丘・南成瀬・原町田の一部(都営金森1丁目アパート)

町田市介護予防月間地域型イベント

第5回なるせ駅前市民センターまつり

元気と笑顔で目指そう・いきいきライフ!

## 健康測定会&健康講座&笑いヨガ

日時 10月22日(日)

・午前の部 健康測定会 10:00~12:00

・午後の部 健康講座 13:00~15:00

会場 なるせ駅前市民センター 4階 ホール

定員: 50名  
お電話にてお申込み  
下さい。

スタンプラリー実施!!  
午前午後参加した方には  
ステキな景品をプレゼン  
ト!

午前の部  
測定会

- ①骨密度
- ②体組成
- ③握力
- ④水分チェック
- ⑤反射棒

体の状態について把握する事は  
健康づくりへの第一歩です。  
また健康生活を送るコツについては  
午後の講座で具体的にお話してい  
だきます。お楽しみに!!

午後の部  
健康講座

- ① いきいき元気体操講座 倉地洋輔先生 (理学療法士)  
13:00~13:45
- ② いきいき元気栄養講座 高橋きみ子先生 (管理栄養士)  
13:50~14:30
- ③ いきいき元気笑いヨガ 伴美恵子先生 (笑いヨガティーチャー)  
14:30~14:50

お申し込みは: 町田市南第2高齢者支援センター 042-796-3899 まで



地域のステキなカフェでゆったりとした時間を過ごしませんか？介護の悩みや気軽な情報交換など、美味しいコーヒーを飲みながらたまにはゆったり過ごしましょう。

## ゆったりカフェ

日時：毎月第4月曜日 11:15~12:45  
場所：オンソコーヒー店  
会費：ワンドリンクご注文下さい。



## 高齢者スマホ教室

日程：11月の毎週土曜日 全4回  
(4日・11日・18日・25日)  
時間：10:00~11:30  
場所：南成瀬あんしんサロン  
南成瀬2-4-1  
定員：10名



電話をかけるだけなんてもったいない！  
ラインやネットなど、便利な機能を覚えて楽しみを広げませんか！

発行者 町田市南第2高齢者支援センター  
町田市金森東3-18-16 (社会福祉法人 合掌苑内)  
Tel 042-796-3899  
Fax 042-799-2145