



## 自分のことは自分で決める!

地域の情報を集めてリーフレットにまとめました。  
2020年2月現在 12種類あります。  
是非、手に取ってご利用ください。

お弁当を取る  
ことにしたわ

シルバーカーの助成  
があると聞いたけど

散髪に来て  
くれるなんて  
うれしいなあ

体操始め  
ましようよ

公共施設、街のスーパー、コンビニ、  
薬局、医療機関などに設置しています。

### 救急車の適正利用を

「#7119」マグネットシート差し上げます

東京消防庁救急相談センターでは、その  
症状から緊急性を判断し、必要があれば救急  
車を運用し、緊急性がなければ症状にあつた  
お近くの病院をご案内しています。急な病気や  
けがをして判断に迷った場合には「#7119」  
をご利用ください。

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら・・・  
電話でも! ネットでも!

# 7 1 1 9

電話で相談  
東京消防庁救急相談センター  
#7119 電話

ネットでガイド  
東京版救急受診ガイド  
#7119 検索

写真はイメージです



ぶんか

【墨田区委託事業】

### ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟1階

月曜～金曜 午前9時から午後5時

担当 青嶋 美千代 高橋 智代

にしやま ようこ  
西山 洋子

☎ 03-3614-6511

(相談無料・秘密厳守)



つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔を、



# 令和2年度 墨田区介護予防普及啓発事業 にご参加ください!

区内在住の65歳以上の方を対象に、筋力向上、認知症予防、低栄養予防プログラムなど、介護予防のための各種教室を開催します。会場や日程等の詳細については、下記担当までお問い合わせください。

※ 運動強度の目安 弱め ★ ふつう ★★ 強め ★★★

名称	内容	会場	運動強度	募集時期
高齢者身体能力測定会(1回制)	身長、体重、BMI、筋肉量、体力測定、フレイル講話など	区内8会場 ※詳細はお問い合わせください	★	5月中旬 11月中旬
介護予防サポーターによるげんき応援教室(22回制)	体操、脳トレなど(屋外会場はウォーキングを行う場合あり)  *男性向け *男性向け	①立川三丁目集会所	★★	2月下旬
		②若宮公園【屋外】	★★	
		③横川三丁目集会所(2部制)	★~★★	
		④おしなり公園【屋外】	★★★★	
		⑤ふじのき公園【屋外】	★★	
		⑥墨田区総合運動場(2部制)	★~★★	
		⑦立花体育館	★	
		⑧新平井橋公園【屋外】	★★★★	
		⑨大横川親水公園(江東橋~長崎橋跡間)【屋外】	★★★★	
		⑩ぶんか高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室	★★	
歩いてスッキリ運動教室(22回制)	ポールウォーキング	豊川親水公園(松本橋~四之橋間)【屋外】	★	3月上旬
高齢者パワートレーニング教室(12回制)	スクワット、腹筋運動など	①業平三丁目集会所 ②一寺言問集会所	★★★★	3月中旬
		③墨田区総合体育館 ④八広一丁目集会所		10月下旬
元気生き生き体操教室(8回制)	柔道整復師による体操、講話	①墨田区総合体育館 ②すみだ生涯学習センター ③八広はなみずき高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室	★★	4月上旬
元気もりもり教室(14回制)	体操、脳トレ、介護予防講話	みどりコミュニティセンター	第1部 ★ 第2部 ★★	4月中旬 10月上旬
すみだテイクテン教室(8回制)	栄養の講義、体操など	①本所地域プラザ ②墨田区総合体育館 ③八広はなみずき高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室	★	8月上旬
街なか体操教室(10回制)	体操、介護予防講話など	区内8会場 ※詳細はお問い合わせください	★~★★	9月上旬
声出し脳トレーニング教室(14回制)	朗読、群読など	①八広はなみずき高齢者支援総合センター・みまもり相談室		3月中旬
		②みどりコミュニティセンター		10月中旬
男性のための1からはじめる栄養教室(8回制)	栄養の講義、調理など	①すみだ女性センター(予定)		3月中旬
		②墨田区総合運動場		8月中旬

日程及び会場は変更になる場合があります。

## 令和2年度 「ほっぴステップ! 元気応援ガイド」の発行

区の介護予防事業や地域の介護予防活動を紹介した情報誌を4月初旬に発行します。区内公共施設や高齢者支援総合センターで配布するほか、区ホームページからもダウンロードすることができます。



【問い合わせ先】 墨田区高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) 03-5608-6178

FAX 03-5608-6404