

板橋区 仲宿おとしより相談センターだより

発行：仲宿おとしより相談センター

電話：5944-4611



元気力向上教室のご案内

元気力（生活機能）チェックの結果、元気力の低下が認められた方は、早めの取組が大切です。元気力向上教室（短期集中型通所サービス）には4種のコースがあります。ご自分に合ったコースに参加し、低下し始めた元気力を維持・向上させましょう。※この教室は、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）の中の介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービス（サービスC）です。



対象者：65歳以上の区民の方

- (1) 元気力（生活機能）チェックの結果、元気力の低下が認められた方
- (2) 要支援1・2の認定を受けた方
- (1)か(2)いずれかに該当する方

加賀2丁目（6番～11番、19番～21番）、稲荷台、仲宿、氷川町、栄町にお住まいの方は仲宿おとしより相談センター（地域包括支援センター）が利用相談・申込窓口となります。

コース名	内容	回数	費用
運動コース 【仲町地域センター】 毎火曜日 PM 5/12-8/4 【熊野地域センター】 毎月曜日 AM 11/30-3/1	柔軟性を高め、筋力をつけることで転倒やけがをしにくい体づくりを目指します。	1コース 全12回	2,400円 (1コース)
健口カムカムコース 【仲町地域センター】 毎月曜日 AM R9.1/18-3/8	よく噛んでしっかり食べることが、全身のフレイル予防のスタートです。体づくりの基礎を支える健口づくりに取り組みましょう。	1コース 全8回	1,600円 (1コース)
食事のできる体づくりコース 【ウェルネススペース板橋】 毎木曜日 AM 5/28-8/13	低栄養予防の食事で健やかな体づくりを目指します。 【レシピ紹介（試食あり）】	1コース 全12回	2,400円 (1コース)
元気花まるコース 【ウェルネススペース板橋】 毎火曜日 AM 5/12-10/6 【区営仲宿住宅】 毎火曜日 AM 10/13-3/16	運動や趣味活動など幅広いプログラムに取り組み、自身の「できる」「やりたい」を見つけることができます。	1コース 全20回	4,000円 (1コース)

申込期限があるため、ご希望の方はお早めに仲宿おとしより相談センター（地域包括支援センター）までお問い合わせください。

NEW

CAFÉ にりんそうが支え合い会議仲宿主催で OPEN します。

お茶菓子を楽しみながら最近の事やちょっとお得な話をしましょう。

今回は、高齢者対象のお得情報について話します。皆さま是非来てください。

開催日時/2026年4月23日(木) 10:00~11:30

開催場所/仲宿集会所 2階 洋室 (板橋区仲宿3-1) 参加無料・申込不要

(お問い合わせ:事務局/070-3198-6433 もしくは 社会福祉協議会・地域共生推進係/03-6905-7877 まで)

リニューアル

かよう亭氷川3月10日(火)よりリニューアルした氷川図書館で再開します。

かよう亭氷川とは、65歳以上の方を対象とした仲宿おとしより相談センターや地域の皆さまとゆるやかに繋がる交流の場です。毎週火曜日 10:00~11:00/14:00~15:00に氷川図書館3階視聴覚室(板橋区氷川町28-9)で開催しています。主に、体操や脳トレーニングを行っています。新規ご利用につきましては、事前に仲宿おとしより相談センターへご相談ください。

板橋区高齢者見守りキーホルダーのご紹介

緊急連絡先や医療情報を区に登録して頂き、識別番号を記載したキーホルダーをお渡しします。キーホルダーを常に携帯することで、外出先で倒れた時等に、見守りキーホルダーの識別番号により、おとしより相談センター(地域包括支援センター)・警察署・消防署が素早く身元を確認し、緊急連絡先(親族等)につなげることができます。



対象者:板橋区に住所を要する65歳以上の方

※65歳未満でも若年性認知症で心配な方等は対象となります。

申込内容:住所、氏名、生年月日、電話番号、要介護度、ケアマネジャー情報(有の場合のみ)、緊急連絡先の方の住所、氏名、電話番号(2名まで、事前に緊急連絡先の方の同意を得ておいて下さい)、医療情報(医療機関・病名)等

費用:無料

申込先:お住まいの地区のおとしより相談センター

※緊急連絡先の登録が必須となります

※キーホルダーに個人情報記載されません

仲宿おとしより相談センター(地域包括支援センター)

担当地区:加賀2丁目(6番~11番、19番~21番)、
稲荷台、仲宿、氷川町、栄町

電話:5944-4611

秘密厳守・相談無料

住所:板橋区氷川町38-6 1階

受付時間:月~土曜日9:00~17:00

※日・祝日・年末年始休業

電話・訪問・来所にて相談を受け付けております。

