vol.37 令和8年秋号

印西南部地域包括通信

「フレイル予防講座」を開催しました！

例年、地域の方対象のイベントを企画すると参加者の大半は女性で占められることが多いので、今回は男性限定20名で募集したところ、なんと！26名ものエネルギッシュな男性方にご参加頂きました。
講座では、お一人ずつ５ｍ歩く様子を撮影しＡＩに解析してもらい、お体の状態を確認しました。
当日は理学療法士さん、福祉用具業者さんをお招きし、参加者それぞれが具体的なアドバイスをもらうなど、熱心な様子で参加者同士でお話しされ、にぎやかでした。
今後もこのような企画をお届けしていきたいと思います。







出前講座「知りたい！終活のこと」

～印西市社会福祉協議会NT中央北支部主催　inフレンドリープラザ～





皆さん、終活について考えたことはありますか？
印西市で発行しているエンディングノートの「わたしノート」を用いた終活講座を実施しました。
終活を考えておられる方、終活の1つとして、「わたしノート」も検討してみませんか？
ご興味をお持ちの方は、是非、包括支援センターまでお越しください。

印西南部地域包括支援センター
コスモスパレット・パレットII
印西市中央南1-4-3　9時～16時30分
TEL0476-37-3120（時間外は転送電話にて対応）

ご高齢者の総合窓口です。
お気軽にご相談ください!!

