



柿生アルナ園地域包括支援センター



地域包括支援センターは、川崎市が主体の公的な相談機関です。高齢者の皆さまが住みなれた地域で元気に暮らし続けられるために設置されています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。



自宅でできる 《簡単体操》

新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続き、運動不足にお悩みの方は多いのではないのでしょうか。当包括主催の地域活動も中止が続いております。そこで、自宅にいても簡単にできる『転倒予防トレーニング』を紹介します。

- ①膝がつま先から出ないようにして椅子から立ち上がる
- ②背中をまっすぐにし、足をまっすぐ伸ばす
- ③足をまっすぐ伸ばす



(5~10回)



(10~20回)



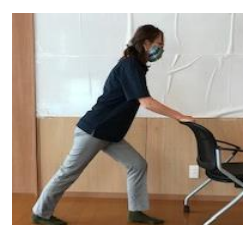
(片足10秒×5回)

- ④椅子に座りつま先を上げる



(各10回)

- ⑤膝裏を伸ばす



(片足60秒)

- ⑥椅子につかまり、足をまっすぐ横に出す



(5回×2セット)

- ⑦椅子につかまりつま先立ち



(10秒×3回)

- ⑧片足立ち



(30秒~1分)

脳トレにチャレンジ

ひらめき問題
?の数字を考えてください
難しいですよ
答えは探してね!

$\text{🐼} \times \text{🐼} = 16$
 $\text{🐼} \times \text{🐒} \times \text{🐒} = 36$
 $\text{🐼} \times \text{🐒} \times \text{🐸} = 72$
 $\text{🐼} + \text{🐒} + \text{🐸} = ?$

目標として1日1~3セット行ってください

柿生アルナ園 地域包括支援センター

電話：044-989-5403 FAX：044-988-9774
〒215-0021 川崎市麻生区上麻生5-19-10
Email：arunaen-ho-katsu@sun.ocn.ne.jp

~担当地域~
上麻生5~7丁目、上麻生、白山、
下麻生1丁目、王禅寺西5~8丁目



柿生アルナ園地域包括支援センターだより

笑顔であいさつ、みんなが顔見知り、助け合いの街！！



介護予防教室

地域包括支援センター主催の介護予防教室です。他にもいろいろな地域活動があります。

～柿生分庁舎（旧連絡所）～

* 祝日はお休みです

毎月第1月曜日

柿生コロバネーゼ

● 転倒予防体操 & 茶話会

時間：13:30～15:30

参加費：100円

(茶菓・保険代)

毎月第2月曜日

歌声喫茶“柿っこ”

& コグニサイズ

時間：13:30～15:30

参加費：無料

毎月第3月曜日

ステップワン柿生

● 運動推進員による体操指導

時間：13:30～15:30

参加費：無料

毎月第4月曜日

太極拳

● 高野先生による指導

時間：13:30～15:00

参加費：無料

オレンジほっとカフェ

(認知症カフェ)

● 認知症予防体操、情報交換、ミニ講義

日時：毎月第4木曜日(祝日は休み)

13:30～15:30

場所：麻生台団地集会所

参加費：100円(茶菓代)

白山コロバネーゼ

● 転倒予防体操

日時：毎月第3火曜日

10:00～11:30

場所：白山いこいの家

参加費：100円(保険代)

美山台公園体操

● ラジオ体操、ストレッチ、介護予体操

日時：毎週水曜日

13:30～14:00

場所：美山台公園

参加費：無料

(雨天・祝日は休み)

太極拳

● 高野先生による指導

日時：毎月第2日曜日

14:00～15:30

場所：柿生アルナ園

参加費：300円

*** 現在コロナ感染防止のため、介護予防教室や地域活動を中止しております。状況を見て開催時期をお知らせいたします。**