

第2回 & 第3回



地域

# つながるサロン

In 丘



練馬の丘キングス・ガーデンでは地域貢献交流のため、  
2025年度は9月から「地域つながるサロン in 丘」を  
開催しています(月1~2回程度)。

【第2回】 10月18日(土) 14時~15時 定員:3名

**介護保険施設の基礎知識** 講師(担当):興梠(ケアマネジャー)

現在日本は高齢化率が29%を超えました。介護の問題はこれからより私たちにとって身近になってくる  
と思います。介護保険は複雑でよくわからない。そんなお声も地域の方々からお聞きます。

老健?特養?有料老人ホーム?いったい介護保険施設ってどれぐらいあるの?誰が入れるの?どうやって  
入るの?費用は大体どれぐらい?そんな疑問をお持ちの方も多いと思います。

今回はそんな皆様に介護保険施設の種類、役割等をわかりやすくお伝えできればと考えております。

皆様のご参加をお待ちしております。

【第3回】 10月20日(月) 10時~11時 定員:10名

**筋トレ事業のサービス内容の紹介、体操** 講師(担当):機能訓練指導員

こんなお悩みありませんか?

- ・最近つまずきやすくなった・歩くのが遅くなってきた
- ・一人での運動が続かない・元気な毎日を送りたい

練馬区では65歳以上の方を対象に介護予防を目的として、短期間(約3か月間)集中して、専門家のアド  
バイスを受け楽しく安全にできる筋肉トレーニング健康教室を実施しています。

今回はお試しで参加して頂き運動の楽しさや介護予防をお伝えできればと考えております。皆様のご参  
加をお待ちしております。

**場所** 練馬の丘キングス・ガーデン 1F 地域交流室(開進第二中学校の近く)

**住所** 練馬区練馬 2-27-7 **電話**:03-6629-4599 **参加**:無料

**申し込みは、電話又は QR コードから**

ホームページ(お問合せフォーム)で事前にお申込みください。



※当日、開催の様子が分かる写真を HP 等に掲載する事があります。

写真の掲載に不都合がある方がいらっしゃいましたら、職員までお声がけください♪