

地域情報の紹介

～支え合い会議常盤台イベント情報～

スポット常盤台

日時:

毎月第3水曜日

10時～12時 13時～15時

会場:

さーどぷれいす@
まもりん坊ハウス

内容:

(1)食品&古着回収

※賞味期限が3か月以上先の食品

※洗濯・クリーニング後の、汚れ・破れ
においなどのついていない衣類

(2)福祉なんでも相談

気軽にお立ち寄りください！

さーどぷれいす@まもりん坊ハウス

身近な地域の相談窓口として、商店街や社協と連携し、地域の皆様と一緒に運営している「誰もが気軽に立ち寄れる集いの場」です。是非お気軽にお越しください。

～さーどぷれいすの主な活動内容～

相談受付

情報提供

講座・イベント

サロン・居場所

見守り・声かけ

交流

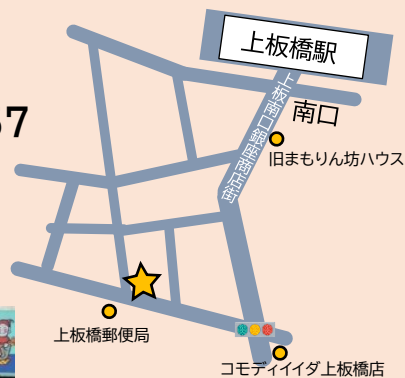
休憩にもどうぞ！

住所:

上板橋 2-30-2

電話:

03-6794-5757



上板南口銀座商店街事務所と同じ建物です。

支え合い会議 常盤台

支え合い会議とは…

支え合い会議常盤台は、住み慣れた地域で生涯元気に過ごすために・健康でいること・人とつながっていること・助けてくれる人がそばにいることなどの手助けになるよう、地域の方々が集い話し合い活動しています。



支え合い会議常盤台のメンバー

支え合い会議常盤台の圏域

常盤台 1～4丁目、
南常盤台 1・2丁目、
東新町 1丁目、
上板橋 1～3丁目



問合せ先☎

支え合い会議常盤台事務局
社会福祉法人 板橋区社会福祉協議会
TEL:03-3964-0236

支え合い会議常盤台主催

体操 & 脳トレ体験会

コロナ禍で通いの場が休止していますが、閉じこもりにならないよう意識することが大切です。そこで、私たちは、地域の皆様が閉じこもりにならず、元気を維持するために、外で仲間と身体を動かす機会づくりに取り組んでいます。

～体操 & 脳トレ体験会の効果～

つながりづくり

外出先を増やす

健康づくり
介護予防



ふるさといたばし体操



10の筋トレ



健康づくり栄養講座



脳トレ



脳トレ



何でもアドバイス会

< 活動内容 >

- ▶ ふるさといたばし体操
- ▶ 脳トレ
- ▶ 健康づくり栄養講座
- ▶ 口腔体操
- ▶ 10の筋トレ
- ▶ 何でもアドバイス会

ほか

春・夏・秋の年3回開催

参加を希望のする方は、問合せ先まで、ご連絡ください。次回の開催予定をお知らせいたします。