

下赤塚いきいきマップ

マップを持って散歩に行こう!

お散歩編

下赤塚地域にはたくさんのお散歩スポットがあります。
このマップを持って、皆さんのお気に入りの散歩コースを見つけてください。

- あ …… あいさつと笑顔で
- か …… 簡単
- つ …… つながれば 心で
- か …… 感じる 温かさ

このマップの使い方

- …… トイレ
- …… 車いす用トイレ
- …… ベンチ
- …… 郵便局
- …… 学校
- …… 交番
- …… お寺
- …… 神社
- …… 施設
- …… AED

知り合いにあいさつすれば、
自然に見守り合いもできるよ。

こんにちわ!

下赤塚いきいきマップ入手先

- 下赤塚地域センター
赤塚6-38-1赤塚支所3階
- 下赤塚おとしより相談センター
四葉2-21-16老人保健施設
エーデルワイス内
- 赤塚福祉園
赤塚6-19-14
- 訪問医療マッサージ
KEiROW赤塚駅前ステーション
赤塚新町1-22-1田中屋ビル2階

これで安心 お散歩の心得!

- マスクを着用
- 一人または少人数で
- 人混みを避けて、短時間で
- 他の人との距離をとる
- 疲れる前に休憩と水分補給
- 帰ったら、手洗い、うがい、消毒を
- 体調がすぐれない時は、無理せずお休み

※日頃から十分な栄養と睡眠、規則正しい生活を心がけましょう。

発行：支え合い会議下赤塚

マップについてのお問い合わせ：板橋区社会福祉協議会 **03-3964-0236**

支え合い会議下赤塚は、板橋区版AIPの一環である板橋区生活支援体制整備事業として、実施している取り組みです。

※掲載の情報は、令和2年10月現在のものです。