

## 7 交流したい、学びたい

### (1) 地域で活動や参加ができる場所

|                     |                                                                                             |                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 一般介護予防事業            | 65歳以上のすべての方が対象<br>区内施設で実施                                                                   | ※冊子「介護保険のしおり」を<br>ご覧ください                     |
| 介護予防・生活支援<br>サービス事業 | 短期集中通所サービス（元気力向上教室）および<br>住民主体型の通所型サービス事業<br>元気力チェックシートで元気力（生活機能）の低下<br>があった方、要支援認定を受けた方    | お住いの地域の<br>おとしより相談センターへ                      |
| 地域の自主グループ・<br>サロン   | 地域支えあいグループ、福祉の森サロンなどの地域<br>の人が集まり、体操やレクリエーション、茶話会な<br>どをおこなう交流の場                            |                                              |
| ふれあい館               | ロビー、娯楽室、浴室などが設けられ、地域の趣味<br>やレクリエーションを楽しむ施設（一部有料）<br>対象は60歳以上で利用登録をした方                       | 各施設へ                                         |
| 高島平ココから<br>ステーション   | どなたでも入れる地域の交流の場<br>運営：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所<br>月水金曜・第2・4土曜 午前11時～午後4時<br>当事者の会は月1回第3土曜開催 | 場所：高島平 2-32-2-105<br>☎ 6909-7645<br>（開設時間のみ） |

### (2) その他の事業

|                           |                                                    |                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ウェルネス（介護予防）<br>活動推進団体支援事業 | 65歳以上で定期的に活動している団体が対象。<br>登録により、活動場所や活動内容の相談ができます。 | おとしより保健福祉センター<br>介護予防係<br>☎ 5970-1117 |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|

### (3) 認知症の方を介護する家族のための交流会

認知症の方を介護している家族や介護経験者が、今抱えている悩みや不安を語り合える場です。お住いの地区に関係なく好きな会に参加できます。

| 名 称          | 会 場<br>※変更の場合があります                                   | 日 時（原則）<br>※変更の場合があります     |
|--------------|------------------------------------------------------|----------------------------|
| 板橋区<br>こもれび  | グリーンホール503または502（栄町36-1）<br>文化会館 第2会議室（大山東町51-1）     | 毎月 第1木曜<br>午後1時30分～午後3時00分 |
| 板橋区<br>男性家族会 | グリーンホール503または502（栄町36-1）                             | 毎月 第4金曜<br>午後1時30分～午後3時00分 |
| 志村地区         | 志村坂上地域センター洋室Aまたは洋室B<br>（小豆沢2-19-15）                  | 毎月 第2火曜<br>午後1時30分～午後3時00分 |
| きすな          | 成増アクトホール 第1洋室（成増3-11-3）<br>成増三丁目集会所第2洋室（成増3-34-21）   | 毎月 第1水曜<br>午後1時30分～午後3時30分 |
| 桜の会          | 高島平区民館3階集会室（高島平3-12-28）<br>高島平地域センター第1洋室（高島平3-12-28） | 毎月 第2金曜<br>午後1時30分～午後3時30分 |
| やすらぎ         | きたのホール第1洋室（徳丸2-12-12）                                | 毎月 第3木曜<br>午後1時30分～午後3時30分 |



情報交換ができました。

不安や疑問、イライラしてしまう気持ちを話してスッキリしました。区内の情報、介護のヒントなども聞くことができました。

区ホームページでは、年間予定表やチラシを掲載しています→

