

千住本町だより



令和8年4月～6月号

ハウカツは 65歳からの健康・介護相談窓口です

足立区地域包括支援センター千住本町は、足立区生涯学習センター（学びピア21）の7階にあります。

介護保険や足立区のサービス利用について、もの忘れが気になる方の相談や、通いの場の紹介、地域で活躍の場を探している方の相談等を行っています。

いつまでも元気で暮らすために、高齢者や、ご家族の相談に応じ、支援します。

相談窓口だけでなく、地域を回り、ご自宅へも伺いますので、悩みの大きさに関わらずご相談ください。

ご注意ください

毎月第2月曜日（祝日と重なる場合は第3月曜日）は生涯学習センターの休館日のため入口が閉まっています。

建物入口まで着いたらお電話ください。職員がお迎えにあがります。



実態把握調査に ご協力をお願いします

足立区の委託を受けて、65歳以上の要介護認定を受けていない方へ、心身の状況や生活実態をうかがう訪問を実施しています。

介護が必要になる前から予防することを目的に体操教室等をご案内します。

職員が訪問した際には、ご協力をお願いいたします。



足立区地域包括支援センター千住本町

住所：足立区千住5-13-5

足立区生涯学習センター（学びピア21）7階

電話：03-3888-1510



はじめてのフレイル予防教室

いつまでも元気に過ごすために大切な要素（筋力アップ、お口の健康、栄養改善、認知症予防）が一度に学べます。

期 間：5～7月、10月～12月
週1回（全10回）

場 所：生涯学習センターなど
参加費：無料

いきいき健康教室!! ドミノ骨折を防ごう!

リハビリの先生が教える健康講座です。全5回のうち、好きな講座を選んで参加できます。

日時や内容はお問い合わせください。

開 催：4月～6月
場 所：生涯学習センター5階
参加費：無料
定 員：各回20名（要申込）
※残りわずかです

もの忘れ相談

もの忘れの心配に対して、医師が相談にのります。

認知症予防から治療のことまで、気軽にご相談できます。

令和8年度は4回開催予定です。
日程はお問い合わせください。

定員：各回4名（要申込）

場所：生涯学習センター7階

地域包括支援センター千住本町内



みんなで元気アップ教室

介護予防と仲間づくりの教室です。様々な趣味に通じる体験をしながら好きなことや取り組みたいことを発見しましょう!

期 間：5月～8月
週1回（全12回）

場 所：生涯学習センターなど
参加費：無料

じぶんノートを使った 老い支度講座

入院や福祉施設入所の保証人になってくれる人はいますか?

元気なうちに保証会社のことを知っておきましょう。

開 催：6月13日・7月11日
場 所：生涯学習センター5階
参加費：無料
定 員：各回20名（要申込）



せんじゅカフェ

認知症の方も認知症の家族も、地域住民の方も誰でも気軽に集える場です。

本人や家族がほっとできるようなところ。皆さんとおしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：4月15日（水）
5月20日（水）
6月17日（水）
14時～15時

参加費：100円（お茶・お菓子代）



各種お問い合わせ・お申込み先

足立区地域包括支援センター千住本町

03-3888-1510 【9時～17時】
日祝除く

