

千住本町だより



ボランティアで生きがいつくりませんか？

高齢期におけるボランティア活動は、身体的機能の向上、抑うつ症状の減少、認知機能の向上、世代間交流の促進などに繋がります。

足立区では、介護予防の1つに『元気応援ポイント事業』を行っています。

元気応援ポイント事業では、介護施設での手伝い、利用者の話し相手など、高齢者の皆様が地域との関わり、介護予防や健康維持につながるボランティア活動を推進しています。

対象は介護保険を利用していない区内在住の65歳以上の方で、活動をしてポイントを集めると活動交付金がもらえます。



高齢者向け地域食堂企画が進行中です

地域食堂とは、地域住民が気軽に立ち寄り、栄養バランスに配慮した食事を取りながら、様々な交流をすることができる場です。

高齢者の孤立防止や交流の機会の増加、心身の健康増進及び地域交流の場の促進を図ることを目的としています。



いきいき食堂千住大川

場所：千住大川交流センター

(足立区千住大川町36-13)

日程：令和8年9月9日(水)開始予定

毎月第2・第4水曜日(祝祭日は休み)

料金：1食あたり300円

いきいき食堂千住大川でお手伝いしてくださる方を募集しています。

時間：9:00～14:00

(食事提供時間 11:00～12:30)

内容：食事準備・配膳・食器洗い等

月1回のみや短時間の方も大歓迎

対象：65歳以上の方

ボランティア保険加入・交通費支払い可



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

加齢により、筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

フレイルの状態を予防・回復させることが、健康寿命をのばすことにつながります。

この講座では、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。

参加ご希望の方はお電話ください。



期 間：10月1日～12月3日
毎週木曜日（全10回）

場 所：生涯学習センター5階

定 員：20名（8月から申込開始）

参加費：無料

老い支度講座 おひとりさまの終活

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。

日 時：7月11日（土）
10：30～11：30

場 所：生涯学習センター5階

定 員：20名（要申込）

参加費：無料



家族介護者教室

いきいき口腔ケア・頭皮マッサージ

日頃、家族の介護をされている方を対象にした健康教室です。

ご家族の健康維持とご自身のリラックスのためのケアを学びます。



日 時：7月16日（木）
14：00～15：30

場 所：生涯学習センター5階

定 員：20名（要申込）

参加費：無料

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。

日 時：7月15日（水）

8月19日（水）

9月16日（水）

14：00～15：00

参加費：100円（お茶・お菓子代）

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



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。



日 時：9月18日（金）

13：30～15：00

相談医：中居町クリニック都築先生

定 員：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

※11月と来年2月にも開催します

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

