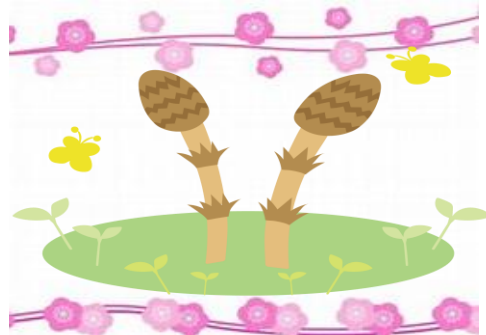


地域包括支援センター つつじの郷

第2圏域

東弁財・西弁財・三原・泉水

令和7年度 第66号 2026年3月発行



2026年1月19・26日 13:30～15:00

「スマホ勉強会」



募集定員の20名のご参加をいただきました。

初回は基礎編、2回目は応用編です。2回目は基礎編の振り返りとQRコードの読み込みと防災アプリのご紹介をさせていただきました。回を追うごとに参加者のスマホの知識も増え、いろいろな機能を使いこなしていると感じました。



2026年1月30日 13:30～15:00

「3食のバランスを意識したフレイル予防」

バランスの良い食事を考えフレイル（加齢に伴う心身機能の低下）を予防しようということで、コープみらい活動サポーターの方に、講義をしてもらいました。グループワークも行い、1日の献立を考えたりもしました。自分の食生活を見直すよいきっかけとなったと、感想いただきました。



2026年2月18日 13:30～15:00

「ひだまりカフェ 演奏会」

毎年恒例の演奏会を開催しました。
今年で3回目となる、木管アンサンブル「プリムヴェール」によるミニコンサート。クラシックから歌謡曲まで馴染みのある曲の演奏にあわせて、みなさんと熱唱することができました。



発行： 地域包括支援センターつつじの郷
連絡先：西弁財1-10-21-103 048-472-1574
月～金曜日（年末年始・土日祝日除く）8:30～17:00
地域包括支援センター つつじの郷 | 医療法人わかば会
(wakabakai-medical.com)

南割公園（ひこうき公園）にて開催

ラジオ体操：毎週水曜日 10:00～10:15
太極拳：第2・4水曜日 9:30～10:00