

守ります あなたらしさを いつまでも

北青山だより

相談センター

新緑の時期を迎え、さわやかな風と共に気持ち良い日が続いております。明治神宮や高橋是清公園など、近隣に緑の多い公園もありますので、ぜひお出掛けしてみてください。

これから梅雨を迎え、暑い夏と季節が移り変わっていきます。徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。熱中症も心配な時期になってきました。しっかりと水分補給をして、十分な睡眠を取りましょう！！



～ ピラティス&ヨガで楽しく尿失禁予防 ～

☆骨盤底筋エクササイズ☆ ピヒラティスとピラティスやヨガを組み合わせた運動で楽しく尿失禁予防に取り組みます♪。男性ももちろんご参加ください。！！

日時：令和6年6月18日(水)

14時00分～16時00分

会場：赤坂いきいきプラザ 敬老室 (港区赤坂6-4-8)

講師：健康サポートスタジオ 内山 尚子講師

定員：15名(申し込み順) 参加費：無料 対象：65以上の区民
問い合わせ・申し込み：赤坂地区高齢者相談センター 03-5410-3415

絆の会：毎月第4金曜日14時～ 赤坂地区高齢者相談センターにて開催
介護者家族同士での交流会となります、経験されている方からのアドバイスも頂けます。



港区立北青山高齢者在宅サービスセンター
Tel. 03-5410-3410 fax. 03-5410-3418
赤坂地区高齢者相談センター
(港区立北青山地域包括支援センター)
Tel. 03-5410-3415 fax. 03-5410-3417
赤坂地区 ふれあい相談室
Tel. 03-5410-3400

2024年6月

住所：港区北青山1-6-1

デイサービス



【先月の作品】

おはながみと折り紙を使ってアジサイを表現してみました。部屋に咲くきれいな紙アジサイが、心のジメジメを吹き飛ばしてくれます。



【6月イベントのご案内】

- 1日 ピアノボランティア (竹下先生)
 - 5日 ハンズオン東京
 - 6日 ヘアカット
 - 10日 ピアノボランティア (住野先生)
 - 14日 アロマハンドマッサージ (藤岡先生)
 - 18日 ピアノボランティア (竹下先生)
 - 22日 メイク・マッサージ (道津先生他)
- 8・15・22日 学生10名

麻雀…月木土開催

24日～29日…特別メニュー週間

【職員紹介】

北青山のきらめき職員をご紹介します。
島田 (しまだ) 職員からひとこと！

「5月中旬に入職いたしました、島田と申します。沢山の笑顔に出会うために頑張っていきたいと思っております。
よろしくお願ひ致します！」



