

幸風苑

地域包括支援センター便り



幸風苑地域包括支援センター
〒212-0021 川崎市幸区都町64-1
☎044-556-4355

NEWS LETTER

幸風苑の「こうちゃん」



地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた高齢者に関する身近な**公的**な**相談窓口**です。
地域のみなさんが安心して生活が送れるように、ご相談を伺いご支援させて頂きます。
相談無料、**秘密厳守**です。
お気軽にご連絡下さい。

こ
んにちは。幸風苑
地域包括支援センターです

運動教室のお知らせ

日にち：令和7年2月14日

時間：午前10:00～11:00

場所：南河原いこいの家 2階

料金：無料 予約：不要



問い合わせ：044-556-4355

詳細は裏面へ

先月の新規相談

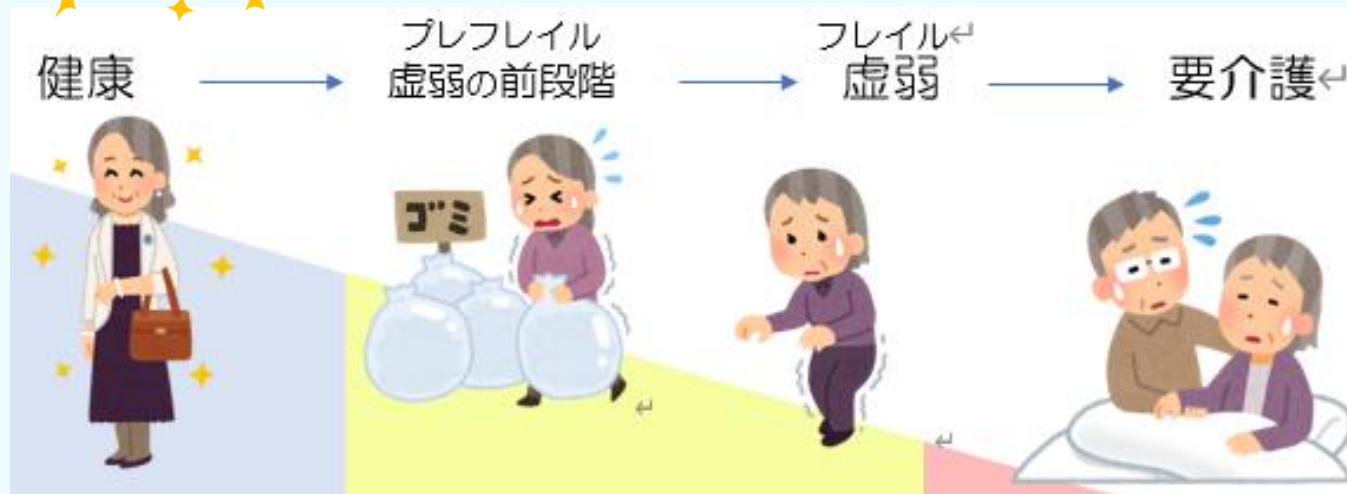
先々の不安…4件	リハビリ…3件
物忘れ…3件	住まい…0件
介護負担…0件	その他…4件
退院…5件	

介護保険サービスはお手伝いを受けるサービスばかりではありません。「介護予防サービス」と言って規則正しい生活リズムを助け体調を維持したり、運動により体力を向上させ自立した生活を永く続けて頂くサービスもございます。ずっと元気でいたい方もご相談下さい。

フレイル(虚弱)の予防

フレイルとは、**体力や意欲・認知機能が衰えたり、人との繋がりが少なくなった状態**の事をいいます。フレイルの状態は病気にかかりやすく、対策をしないと要介護状態に近づいてしまいます。

フレイルは**改善が望める状態**です。適度な運動、十分な栄養、人との関わりを心がけ、**フレイル信号を青に戻しましょう!**



毎月**第二・四**金曜日、午前10:00～11:00に

「フレイル予防 体操教室」を開催しています。

運動リハビリの専門家、管理栄養士、歯科衛生士、看護師がフレイル改善に向けて取り組みます。

*見学は自由、開催場所は 南河原いこいの家 2階です

問い合わせ先: 幸風苑地域包括支援センター 044-556-4355

