

令和8年度 鶴ヶ谷地域包括支援センター 年間計画

出張相談会

健康の事、介護の事、高齢での困りごとなど、
ちょっと聞きたいなと思ったらお立ち寄りください。

七十七銀行 鶴ヶ谷支店 ※年金支給日	4/15 (水) 6/15 (月) 8/14 (金) 10/15 (木) 12/15 (火) 2/15 (月) いずれも10:00～12:00
アバイン 出張相談会 ※奇数月第一月曜日	5/11 (月) 7/6 (月) 9/7 (月) 11/2 (月) 3/1 (月) ※日程変更になる場合がございます。 いずれも11:00～14:00

フレイルチェック (フレイルアウトリーチ事業)

- ①フレイルチェックを行って現在の身体の状態を確認できます
- ②希望する方は専門職による指導を受けられます
 - 『運動・社会参加』の専門家 → 理学療法士・作業療法士等
 - 『口腔・栄養』の専門家 → 言語聴覚士・歯科衛生士・栄養士等

七十七銀行 鶴ヶ谷支店 ※年金支給日	鶴ヶ谷 市民センター まつり	七十七銀行 鶴ヶ谷支店 ※年金支給日
6/15 (月) 10:00～12:00	10/24 (土) 時間未定	12/15 (火) 10:00～12:00

※専門家の職種は日程によって異なります

権利擁護講話

ご自身やご家族の安心の為に、権利を守るためのちょっとした講話を行います。

身寄りがいない方の福祉的支援について	日時：9/18（金）14:00～ 場所：市民センター 内容：身寄りがいない方の将来の不安について、成年後見制度などの制度も含め講話をします。
地域で見守る高齢者虐待防止講話	日時：11/12（木）10:30～ 場所：ハートケア鶴ヶ谷地域交流ホール 内容：高齢者虐待の知識を身につけ、【見守り】【相談】【通報】を正しくできることを目指します。
親子で学ぼう終活の第一歩シリーズ 第2回	日時：6/20（土）10:00～ 場所：鶴ヶ谷市民センター 内容：生前整理、遺産整理のコツ（仮）
親子で学ぼう終活の第一歩シリーズ 第3回	日時：10/17（土）10:00～ 場所：ハートケア鶴ヶ谷地域交流ホール 内容：未定
親子で学ぼう終活の第一歩シリーズ 第4回	日時：2/20（土）10:00～ 場所：鶴ヶ谷市民センター 内容：未定

※上記計画については、令和8年3月25日時点の予定になります。各講話の開催2か月前の広報誌ハーモニーにて再度周知を致します。

出前講座のご案内

近くの集会所等に包括職員等が出向き、各種講座を行います！
町内会、老人会、サロン等の集まりにも出向きます。

【問い合わせ先】

鶴ヶ谷地域包括支援センター

TEL：022-388-3801

①希望するテーマ（開催企画の相談でも◎）

②日時、会場、参加人数

※開催予定の1か月前までにお申し込みください♪

介護予防教室

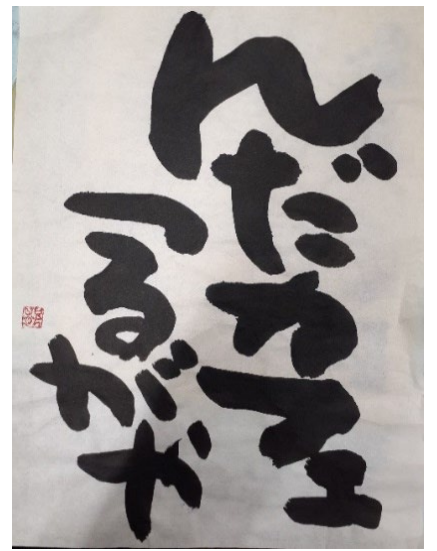
皆さまが、健康的に、生きがいを持って活動的に暮らすための教室です。ぜひご参加下さい。



※市民C：鶴ヶ谷市民センター 鶴東C：鶴ヶ谷東コミュニティーセンター
鶴小C：鶴ヶ谷コミュニティーセンター（鶴谷小学校内）

月	日	会場	テーマ
5	27	市民C	障害者スポーツを楽しもう
6	4	市民C	鶴ヶ谷音頭で体を動かそう
6	下旬	鶴小C	フレイル予防（栄養）
6	下旬	鶴小C	フレイル予防（口腔）
6	下旬	鶴小C	フレイル予防（運動）
7	未定	市民C	スマホ教室
7	未定	鶴小C	スマホ教室
7	未定	6丁目集会所	スマホ教室
9	未定	鶴ヶ谷C	認知症を正しく知ろう
9	未定	6丁目集会所	認知症を正しく知ろう
10	未定	市民C	フレイル予防（全般）
10	未定	市民C	骨盤底筋体操で尿もれ予防
11	上旬	市民C	スマホ教室
11	上旬	鶴小C	スマホ教室
11	上旬	鶴ヶ谷東C	スマホ教室
11	下旬	市民C	腰痛・ひざ痛予防体操
12	未定	6丁目集会所	フレイル予防（栄養）
12	未定	6丁目集会所	フレイル予防（口腔）
12	未定	6丁目集会所	フレイル予防（運動）
2	未定	市民C	元気の秘訣

≫≫ 近くなりましたら、広報誌ハーモニーで詳細をご案内いたします。



令和8年度 んだカフェつるがや

多世代・多様な方が誰でも定期的に集まれる集いの場です。
うさぎや文鳥、リスがおり、癒される空間です。
皆さまのお越しを、心からお待ちしております♪
場所：アネモネリス園（鶴ヶ谷8-16-6）



毎月 第3水曜日 10時～12時

令和8年 4月 15日 (水)

令和8年 5月 20日 (水)

令和8年 6月 17日 (水)

令和8年 7月 15日 (水)

令和8年 8月 19日 (水)

令和8年 9月 16日 (水)

令和8年 10月 21日 (水)

令和8年 11月 18日 (水)

令和8年 12月 16日 (水)

令和9年 1月 20日 (水)

令和9年 2月 17日 (水)

令和9年 3月 17日 (水)