

戸塚西

地域包括支援センター

～包括・地域の活動紹介～

包括支援センターは、介護保険の相談をする場所というだけではありません。
高齢者が安心して暮らせる地域づくりにも取り組んでいます。
まずは、活動に“楽しんで参加する”ことからはじめてみませんか？

100歳体操



戸塚西元気体操クラブ

最近「転びやすくなった」「あまり歩かなくなった」という皆さん、一緒に体操しませんか？

日時：毎週金曜日 9時15分から

場所：戸塚西公民館 体育館

参加費：無料

仲間と一緒に健康づくりを
はじめませんか？

このような取り組みもしています！

要予約

オレンジカフェ



認知症になっても身体が不自由になっても地域で
集える場所



サロン

出前講座



町会や公民館、行政センター等様々な場所で講座
をしています

認知症サポーター 養成講座

認知症の人の気持ちをまずは学んでみませんか

介護者教室

おしゃべり サロン

来てよかったと思ってもらえる、あったか〜い集いの場が
できるといいね、そんな思いからはじまりました。
地域の皆さんが心を寄せ合ってなにげないお話をしたり、
ちょっとした相談をしたり…そんなことが気軽にできる
サロンです。

一緒にお話しませんか？

日時

奇数月の第3火曜日

10:00~11:00

場所

ウエルシア北原台店

ウエルカフェ



祝祭日や悪天候の場合、変更・中止することがありますので
お問い合わせください。

ボランティアのご希望や
「こんなことしてみたい」
そんなご意見もお待ちしています。



包括と共に地域を盛り上げてくださる

住民、事業所、企業の皆様を募集しています！

戸塚西地域包括支援センター TEL048-498-2580 (平日8:30-17:00)