



横曽根地域包括支援センター

～一緒に地域活動を始めてみませんか～



地域包括支援センターでは、介護保険などの相談以外にも
様々な活動に取り組んでいます。

【地域の運動教室・サロン活動 参加者大募集！】

よこそね ひまわりの会

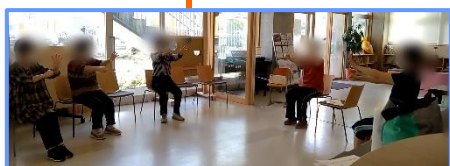
リハビリの先生による体操・

ストレッチ・脳トレや

いきいき百歳体操を行っています。

第2金曜日、第4水曜日 13:30～

会場：横曽根公民館 参加費：300円



さざんかの会

脳トレや体操、参加者同士の交流を
中心に活動をしています。

第3火曜日 11:00～ 参加費：100円

会場：こみて NAKAMACHI (川口診療所1階)

ほっとサロン

おしゃべりを中心に脳トレや

工作、認知症マフづくり、ボードゲーム

などを行っています。

第1月曜日、第2火曜日、第4水曜日 13:30～

会場：クレオンハウス 参加費：無料



並木お元気サロン



並木にお住まいの方を対象に運動指導の先
生による体操とレクリエーションや参加
者同士の交流を中心に活動しています。

隔月第4金曜日 10:00～

会場：並木公民館 参加費 100円

【出前講座もやってます！去年はこんなことをやりました！】

フレイル予防・誤嚥防止について

町会やサロン活動にて、包括職員
が講師となって、フレイル予防や
誤嚥防止について講義し、マッサ
ージのやり方を確認しました！



終活講座

行政書士の先生による講座で、遺
言書の種類や書き方などを教えて
いただき、実際に遺言書の書き方
の練習もしました！



活動に興味がある！参加してみたい！こんな講座があったらいいな、など
ご意見・ご要望がありましたらお気軽にお問合せください！

横曽根地域包括支援センター 川口市西川口 6-7-4 048-250-4311