



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和7年

4月

令和7年度 こまえ正吉苑 無料体操教室について

多くの皆様に参加していただいている「こまえ正吉苑 無料体操教室」。令和7年度も下記の通り開催していきますのでよろしくお願いいたします！

～記～

- <毎月> 第2水曜日 ➡ 谷戸橋地区センター
- 第3金曜日 ➡ 野川地域センター
- 第4金曜日 ➡ 上和泉地域センター

そして、今年度開催において、変更点が3点あります。

<変更点>

- ①熱中症対策のため、8月の開催は中止します。
- ②上和泉地域センターでの開催時間を14時30分から統一します。開催場所の変更はありません。偶数月(4・6・10・12・2月)は「体育館」、奇数月(5・7・9・11・1・3月)は「1階和室」での開催です。(体育館開催時は室内履き持参)
- ③野川地域センターでの開催場所は「2階 小会議室」となります。以上が変更点となります。ご注意下さい。今年度も皆様のご参加をお待ちしています♪



正吉福祉会ホームページ QRコード

足のむくみ、大丈夫？ ☆むくみの予防と解消方法☆

皆さん、「むくみ」が気になったことはありませんか？
血流が悪くなり、身体の一部に余分な水分が溜まってしまうことで起こるのが「むくみ」。特に足は起こりやすい部分です。原因として多いのは「加齢による心肺機能・筋力の低下による血行不良」。予防&解決方法としては ①水分が正しく循環するように血行改善をはかる・・・*ウォーキング や体操 *足のマッサージ やストレッチ *手足が冷えないようにする などの方法があります。
②塩分や水分を取りすぎず、カリウムやビタミンEの摂取を意識する。
③サポーターで足を引き締める・・・皮膚の張りや筋肉の収縮力を助けてくれます。ですが、きつすぎると逆に血行不良の原因となってしまう場合があるので、気を付けてくださいね！

🌸 さくらカフェ 4月のミニ講座 🌸

4月の「さくらカフェ」14時～のミニ講座は、女声アンサンブル「ココラーレ」さんの音楽会です。「春が来た！春の歌♪」をテーマに開催します。ココラーレさんの美しい歌声のハーモニーで、ご一緒に春の訪れを楽しみませんか？
今月(4月)は10日(木)の開催です。多くの皆様のご参加をお待ちしています！

4月

こまえ正吉苑イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
		1 こまほっとカフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会所 *各体操教室 受付開始	2	3 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	4	5	
狛江団地第一集会所で「こまほっとカフェ」を開催します							
6	7 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	8	9 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	10 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	大井直子先生の「はじめよう！健幸体操」です。 (予約制)		
13	野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】 (予約不要)		16	毎月第2木曜日は「さくらカフェ」を開催	17 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	18 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	19
20	秋吉久美子先生の「健康いきいき体操」です。 (予約制) ⇒<ZOOMでも配信します。		23 家族介護者の会 13:30~15:00 こまえ正吉苑会議室	24 チームオレンジ 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	25 無料体操教室 14:30~15:30 上和泉地域センター(体育館)	26	
日頃介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。 (予約不要)			30	健康運動指導士、宮崎先生の体操教室「歩き方を見直そう」。歩き方のポイントを教えていただき、後半は会場付近の散歩に出ます。 【体育館での開催】(予約制)			

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。**4月1日(火)8:30**より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで