

厚木南地域包括 だより(新年度号)

2024. 4 発行
厚木市旭町2-3-13
ケアセンターあさひ1階
Tel 046-258-6705
Fax 046-258-6709
月～土(祝日含む)
8:30～17:15

「地域のよろず相談所となります。」

「相談は地域包括支援センターへ」

令和6年度が始まりました。
今年度も厚木市厚木南地域包括支援センターは地域のよろず相談所として、地域の方、関係機関と連携を取りながら相談、連絡、調整を行います。
自宅への訪問、電話、来所、入院先への訪問など柔軟に対応させていただきます。

管理者 沢尻



後列：斎藤 今村 井上
前列：沢尻 小宮 川上

2024年度

いきいき介護予防 運動教室

参加者募集!!

介護予防のためにストレッチ体操、筋力向上トレーニング、認知症予防のレクレーションなどを行います。

【日時】2024年6月～11月

基本第1・第3 月曜日 13:30～15:00

【場所】厚木南公民館 集会室

※参加者用の駐車場はありませんので、徒歩又は自転車で来館してください。

【対象】厚木南地区在住の65歳以上で要介護認定を受けていない方 25人

※2018年度、2019年度、2023年度参加者は除く。

【参加費】無料

※ただし傷害保険加入による自己負担金があります。

【申し込み】5月20日(月)までに、直接、又は電話で次へ。

【問合せ】厚木南地域包括支援センター 電話 258-6705



厚木市厚木南地域包括支援センター

Tel 046-258-6705

担当地区 幸町 泉町 旭町 南町 温水の一部 厚木の一部
船子（小田急ひばり団地） 岡田（岡田団地）

私たちは、厚木市の委託を受けた総合相談窓口です。
ご自身はもちろん、家族の方からも様々な相談をお受けしております。



介護予防
教室

「じぶんノート」から終活を始めてみませんか？

『じぶんノート』はじぶんの人生を振り返り人生の終末について記したノートです。万が一に備えて、家族や友人に伝えておきたいことや自分の希望などを書き留めてみませんか？

【日時】6月21日(金)10:00～11:30

【場所】厚木南公民館 集会室

【対象】厚木市在住の方 20人 先着順

【講師】厚木市市民福祉部地域包括ケア推進課
保健師 波岡詩帆氏

【申し込み】6月15日(土)までに、直接または電話で

【問合せ】厚木南地域包括支援センター
電話 258-6705



自主グループ「おかた体アップクラブ」のご紹介



昨年度開催されました「いきいき介護予防運動教室」の

参加者の一部が自主的に立ち上げた自主グループ

『おかた体アップクラブ』をご紹介します。

今年1月に発足し、現在18名程の参加者が、
ピーアウェイクのトレーナーの指導の下、介護予防体操、
認知症予防のコグニサイズ等に取り組んでいます。

「厚木南老人憩の家」にて第2・4木曜日 13時から活動中!
“いつまでも自分の足で外出しましょう！”

健康寿命を延ばす為、筋力増進・体カアップを目標に活動
しています。”

当センターへのご案内

本厚木駅南口から徒歩で4分
いつでもお越しください。
お待ちしております。

営業 月～土（祝日含む）
8:30～17:15

