

特集 ～このまちで暮らす～



楽しみながら健康づくり

私たちはパンジーの会です

パンジーの会とは、介護予防や健康づくりに関する知識の普及啓発活動に取り組んでいる、中央区健康づくり推進協議会の愛称です。中央区の花である「パンジー」にちなんでいます。



幹事一同

健康展や区民まつりへの参加のほか、「歩育」ウォーキングなどの郊外学習に取り組んでいます！

講座を受けて私たちと一緒に楽しく活動しませんか？



馬見丘陵公園にて

令和5年度 健康づくり『ここから(心・体)教室』

「こころ」も「からだ」も健康に年齢を重ねるため、医師や心理士、歯科衛生士、理学療法士などの専門家の話を聞いて、自分に合った健康づくりで中央区に健康の輪をひろげませんか？

と き 10月18日(水)・20日(金)・25日(水)
11月1日(水)・15日(水)・22日(水)
10:00～12:00

と ころ 保健福祉センター2階 健康増進室

対 象 区内在住の方(これまで講座を受けたことのない方で全6回参加できる方)

※5回以上の受講で修了証を発行します。

修了者はパンジーの会に入会していただけます。

定 員 15名(要申込・先着順)

申込先 保健福祉課(地域保健活動)1階12番

問合せ ☎06-6267-9968 FAX 06-6267-0998

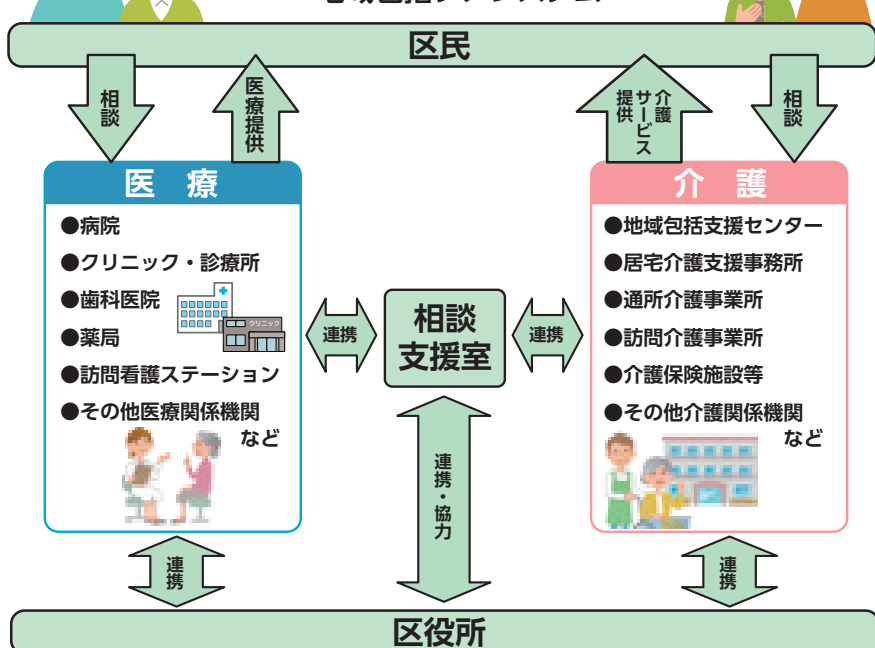
医療や介護が必要になっても
あんしんの中央区



在宅医療・介護連携の推進に取り組んでいます

中央区では、医療や介護が必要な状態となっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・住まい・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を推進するため、在宅医療・介護連携推進事業に取り組んでいます。

あなたの人生を支える中央区の仕組み
～地域包括ケアシステム～



頼りになる医療機関や介護事業所は[中央区在住あんしんマップ]に掲載中!ぜひご利用ください!!



問合せ 保健福祉課(健康推進)1階11番 ☎06-6267-9882 FAX 06-6267-0998

年齢は関係ありません、やってみましょう

人生会議

人生会議とは、希望する医療やケアについて前もって話し合い、家族や医師などと共有しておくことです。

日頃から考えたり、話し合ったりしておくことで、あなたが自分の気持ちを話せなくなった「もしものとき」に、あなたの心の声を伝えるかけがえのないものになり、あなたの大切な人の心のご負担を軽くしましょう。

