



あしたば会

■あしたばカフェは、若年性認知症カフェです

ご本人・ご家族・介護事業関係者・若年性認知症に関心をお持ちの方も、一緒にご参加いただけます。

あしたばカフェ

■今回のイベント：「自宅でできる健康体操」

※ 理学療法士より健康体操のご紹介

「フレイルについて」体操が必要な根拠等を解説いただきます。



10月20日(日) 13:30~15:30

開催場所：江戸川区西葛西8丁目1-1

社会福祉法人東京栄和会 なぎさ和楽苑 1F 地域交流スペース

■参加ご希望の方は、電話/メールにてお名前・ご参加人数等ご連絡ください。あしたば会LINEメンバーの方は、別途ご案内に記載の「調整さん」よりご回答ください。
※当日は、新型コロナウイルス等の感染対策のためマスク着用をお願いいたします。

【あしたば会 行動宣言】

1. 互いに不安や悩みを話し合える場、いきいきと楽しく過ごせる居場所づくりを目指します。
 2. 当事者おひとりおひとりのご希望・状況に配慮した活動で、皆さんの意欲に応えられる場を目指します。
- ※あしたばカフェは、若年性認知症のご本人・家族・地域住民、ボランティア、社会福祉法人職員によって構成されています。



主催：あしたばカフェ実行委員会・（なぎさ和楽苑内担当：遠藤・阿戸・小林）

TEL:03-3675-1201

Email: ashitaba@tokyoeiwakai.or.jp

メール ashitaba@tokyoeiwakai.or.jp

FAX 03-3675-6567

お名前 _____

ご本人も出席予定の方は○をお付けください→カフェ ()

10月 20日 (日) カフェ

13:30~15:30

- ① ご来苑にて出席
- ② オンラインにて出席
- ③ ご欠席

LINE ID:ashitaba2020



*カフェの締め切りは、10月 18日 (金) まで

*あしたばカフェは感染対策に注意し、基本的に集合での開催と致します。

人員把握のため、恐縮ですが、なるべく出欠のご連絡を頂けると幸いです。

※10月から定例会やカフェなどの事務連絡については、

LINE を主に切り替えております。可能な方はLINE の登録をお願いいたします。

引き続き郵送が必要な方はお申し付けください。

・・・ZOOM にて出席をご希望の方には、開催日前に ZOOM の ID やパスワードをお伝えいたします・・・

※ ZOOM(オンライン)にご本人も出席予定の方は○をお付けください→カフェ ()

メールアドレスをご記入ください。

_____ @ _____

質問・要望 何でも OK です!

- ・日頃困っている事・皆さん、こういう時はどうしているの?
- ・あしたば会で、こんなことやりませんか?
- ・zoom (ネット環境必要) の使い方
- ・家族の日々のお困りごとの共有や課題について
- ・皆様からのあらゆる情報提供など・・・

ご協力ありがとうございました。

お会いできる日を楽しみにしています。

