

なかの

毎月5日・20日発行

区報

NO.1936

9/5

平成27年(2015年)

中野区ホームページ ▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

特集

いつまでも 自分らしく 元気に

高齢者・
介護情報 拡大版

写真はシニア層対象の「なかの生涯学習大学」(区主催)の一こま。帝京平成大学中野キャンパスで行われた「介護予防リーダー育成ゼミ」(全5回)の「介護・転倒予防に対するトレーニング」の様子です。みなさん笑顔で、年齢を感じさせない体力と運動ぶりでした。受講時の目標は「地域で活動できるリーダーを目指す」。自分の健康にも、他の人の健康にも関心を持って、「生涯現役」を地域で生き生きと体現する活躍が、みなさんに期待されています。

6 …… 区からのお知らせ

10 …… 情報スクエア

(公共機関・民間団体からのお知らせ)

12 …… 子ども・子育て

15 …… 健康・福祉

(休日当番医・当番薬局 ほか)

