

# 気軽に健康増進！

# ゆるふあタイチ

# 太極拳

いつまでも  
若々しく  
いたい方

風邪を  
ひきやすい方

ふらつきが  
気になる方



ステップ1  
座ったままで



ステップ2  
立ち上がって



ステップ3  
みんなで一緒に

日時

**4月25日(水)**  
**13:00~14:00**

参加費

**1,000円(税込)要事前申込み**

会場

**セコム暮らしのパートナー久我山**

杉並区久我山4-2-4  
(京王井の頭線「久我山駅」北口徒歩2分)



お申込み・お問合せ

 **0120-807-756**

太極拳、リラックス椅子ヨガ、気功、呼吸法を組み合わせた癒しの空間・シニア向けのプログラムで、心も体もリラックス。ゆる〜く始めたつもりが、気づけば【健康促進】に！

- 「血流アップでアンチエイジング」
- 「リンパを促進で免疫系強化」
- 「筋力アップでバランス感覚」



インストラクター：小林貴子

相談  
無料

# 「老後の住まい方相談」 受付中！

お気軽に  
お電話  
ください



ご自宅での暮らしに関するお困りごとやご不安なことのご相談を承ります。  
この機会にぜひ「セコム暮らしのパートナー久我山」へお電話ください。

## ■地域のご高齢の方とそのご家族から寄せられたご相談ごとの例

- 1. 健康相談、病院・クリニックの情報提供
- 2. 物忘れ、認知症、脳ドック
- 3. 入院の準備、緊急入院への備え
- 4. 退院後の生活支援
- 5. 往診、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ
- 6. 食事療養、栄養指導、管理栄養士
- 7. お薬、服薬管理・飲み忘れ
- 8. 健康食品、サプリメント

- 9. 介護保険申請・要介護認定・介護サービス手続き
- 10. デイサービス、ショートステイ
- 11. 介護用品、福祉機器、車イス、手すり
- 12. 有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅

医療  
介護

住まい

資産

家事

生活

- 13. 資産管理、生活設計、家計
- 14. 資産運用、金融商品、投資
- 15. 土地活用、売却、賃貸経営
- 16. 生命・損害保険・地震保険
- 17. 相続税対策

- 18. 庭の手入れ、植栽剪定、草取り
- 19. 建物のリフォーム・管理  
修繕・耐震補強・バリアフリー工事
- 20. 空家・留守宅の管理
- 21. パソコン、タブレット、携帯電話
- 22. 家電の故障、配線整理・漏電・タコ足
- 23. 地震・水害・火災など 災害への備え

- 29. 移動手段、タクシー手配
- 30. 外出の付き添い・補助
- 31. 高齢者の見守り、安否確認
- 32. 健康体操、脳トレ
- 33. トラブル、法律相談、行政手続
- 34. 理容、美容、身だしなみ
- 35. 補聴器、老眼鏡
- 36. 楽しみ・趣味・学習・交流・旅行
- 37. 話し相手・雑談・傾聴
- 38. 葬儀・お墓・財産の整理  
エンディングノート
- 39. 成年後見人制度

- 24. 掃除（台所・浴室・エアコン・換気扇・洗濯機など）
- 25. 整理整頓、家具家財の移動  
ごみ分別、不用品処分、査定買い取り
- 26. 買物代行・付添い
- 27. 宅配弁当、カロリー・塩分・タンパク質調整
- 28. 衣類の整理・衣替え、洗濯・クリーニング



「セコム暮らしのパートナー久我山」は、  
みなさまの安心した『老後の住まい方』実現のため  
のお手伝いをさせて頂いています。

誰に聞いたらよいか迷うこと、  
何でもお気軽にご相談ください。

## ■ご相談・お問い合わせは

パートナー セコム

# ☎0120-807-756

24時間受付  
年中無休

## セコム暮らしのパートナー久我山

〒168-0082 東京都杉並区久我山4-2-4  
(京王井の頭線久我山駅北口徒歩2分)

詳しくは、

セコム・マイホームコンシェルジュ

検索



セコム暮らしのパートナー  
久我山

