


2024

代沢 男の体操教室 実施日カレンダー

 ⇒保健センター運動指導員が実施

1月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

4月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

場所：代沢地区会館（世田谷区代沢5-8-19） 2階 第1会議室

時間：13:00～14:00

対象：65歳以上の男性

持ち物：テキスト、介護予防手帳、筆記用具、飲み物、動きやすい服装

※初回にお渡ししたテキスト、及び介護予防手帳は毎回ご持参頂けますようお願い致します。

・テキストがなくても体操は出来ますので、ご自宅用に保管して頂いても結構です。

・介護予防手帳は、体力測定を行った際の記録用にご利用下さい。

※やむを得ない理由で、日程・会場の変更や開催が中止になった場合には、適時、ご連絡させて頂きます。

※この活動は、社会福祉協議会にサロン登録をされているため、活動に参加される方々が、会場内（活動中）あるいは自宅との通常経路（往復途上）について発生した急激かつ偶発的な外来の事故によって、参加者やスタッフがケガをした場合には保険金が支払われます。

お問い合わせ先：

世田谷区社会福祉協議会代沢地区事務局

代沢5-1-15 代沢まちづくりセンター内

TEL.070-3946-9792（木村・平光）

