



## 地区待望の男性の体操サロンが誕生しました！

その名も「代沢 男の体操教室」

運動不足や体力低下が気になる男性の方、  
一緒に運動しませんか？

各々の身体状況に合わせた運動を行う、継続して  
参加しやすい運動プログラムを用意しています。

機能訓練指導員の熱い指導のもと、のびのびと楽しく  
交流しましょう！



世田谷区社協キャラクター

ココロ



令和4年1月17日開講！

## 代沢 男の体操教室

日 時：毎月第1,3月曜日 13時～14時

場 所：代沢地区会館 第1会議室(代沢5-8-19)

対 象：65歳以上の男性

参加費：無 料

講 師：機能訓練指導員 橋詰 大慶 氏

持ち物：飲み物、動きやすい服装

お気軽に体験・見学お申込み下さい

世田谷区社会福祉協議会 代沢地区事務局

TEL:070-3946-9792 FAX:6733-8307



リフレッシュコーナーの記事を大募集中です！  
楽しいクイズや企画をお待ちしています☆  
今回は代沢地区在住 白河夜舟様からの出題第3弾！  
アタマを柔らかくして挑戦してみてください。

1. 花火職人が絶対食べない果物は何？



2. あなたは、四国のとある県を旅しています。  
さて何県？



3. 1番から10番までナンバーがついた駐車場がある。  
このうち車が駐車できなかったのは何番でしょう？



4. 「徹夜仕事」とかけまして、「山菜採り」とときます。  
その心は？



### 福祉の相談窓口をご利用ください

- コロナ禍で話をする機会が減った。人と話をしたい。
  - 友人とメールやラインをしたいが、やり方がわからない。
  - コロナのために生活が苦しくなった、または身近にそういう人がいる。
- などなんでも結構です。お気軽に来ていただくか、お電話をください！



木村 直子



正木 美季

世田谷区社会福祉協議会代沢地区事務局 代沢5-1-15 代沢小学校地下1階

代沢まちづくりセンター内

TEL:070-3946-9792 FAX:6733-8307



- クイズの解答
1. 柿。火気(かき)厳禁だから。
  2. 徳島県。「と」がある県。
  3. 9番。「車は急(きゆう)にとまらない」から。
  4. 7(限、熊)力が出るかも。