

人生100歳時代 応援講座

地域デビューしてみませんか？

【日 時】

【講 座】

第1回：

3月14日（月）
10：00～11：30

内容：健康体操・フレイル予防体操

講師：世田谷区保健センター
運動指導員



第2回：

3月28日（月）
10：00～11：30

内容：発声法・発声練習など
講師：歌手 田才 靖子氏

経歴：歌で笑顔になり健康寿命を
延ばす活動など幅広く活躍



場 所 ： 深 沢 共 愛 ホ ー ム ズ （ 深 沢 1 - 3 2 - 2 1 ）

※会場へのお問合せはご遠慮ください

参加費 ： 2回で500円

※参加費は第2回目に徴収します

定 員 ： 1 5 名 （ 先 着 受 付 順 と な り ま す ）

（概ね60歳以上で深沢地区にお住いの方で2回とも出席できる方
当日は、マスク着用、動きやすい服装と靴でお越しください）

これから地域活動をはじめたい方、歓迎です！

新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言・

まん延防止等重点措置の際は開催が中止となる場合もございます。



【会場への行き方】：

東急バス『都立大学理学部前』バス停付近
「都立01 / 黒07」 弦巻営業所ゆき
または 都立大学駅北口・清水経由 目黒駅前ゆき



会場外観

主催/お申込み お問い合わせは

深沢地区社会福祉協議会 070-3946-9800

世田谷区社会福祉協議会の「ふれあいいきいきサロン」への参加者も募集しております。
世田谷区社会福祉協議会では地元で活躍していただけるボランティア「地区サポーター」
および「特技ボランティア」のご登録もお待ちしております。