



はつらつ介護予防講座

介護予防のお話

運動・栄養・口腔・認知症予防
社会参加など



感染予防のため、しばらくの間、おもりの使用は休止

世田谷いきいき体操

- ・おもりをつけて、腕や足の上げ下げを行うやさしい体操です。
- ・筋力をアップすることにより、階段の昇り降りが楽になる、転びにくくなるなど、日常生活が送りがすくなります。
- ・痛みがあるなど、おもりが使用できない方は、おもりを使わずに実施していただけます。



★対象：65歳以上の区民の方

★会場：上北沢まちづくりセンター地下1階
活動フロア（裏面地図参照）

★時間：前半 午後2時～2時45分（45分）
後半 午後3時15分～4時（45分）

密を回避するため、予約制としています。
手洗い、マスク着用等感染予防にご協力ください。

2020年									2021年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7 (火)	19 (火)	2 (火)	7 (火)	18 (火)	1 (火)	6 (火)	17 (火)	1 (火)	5 (火)	2 (火)	2 (火)
21 (火)		16 (火)	21 (火)		15 (火)	20 (火)		15 (火)	19 (火)	16 (火)	16 (火)

★参加費：無料 1回だけでも続けてのご参加も可能です

★開催日（年間予定）：原則第1・3火曜日

★持ち物等：マスク着用、水分補給用の飲み物

動きやすい服装と履き物でおいでください

会場の都合により、定員10名です。

事前に電話または窓口でお申し込みください（お1人年間12回まで）。

※発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いします。

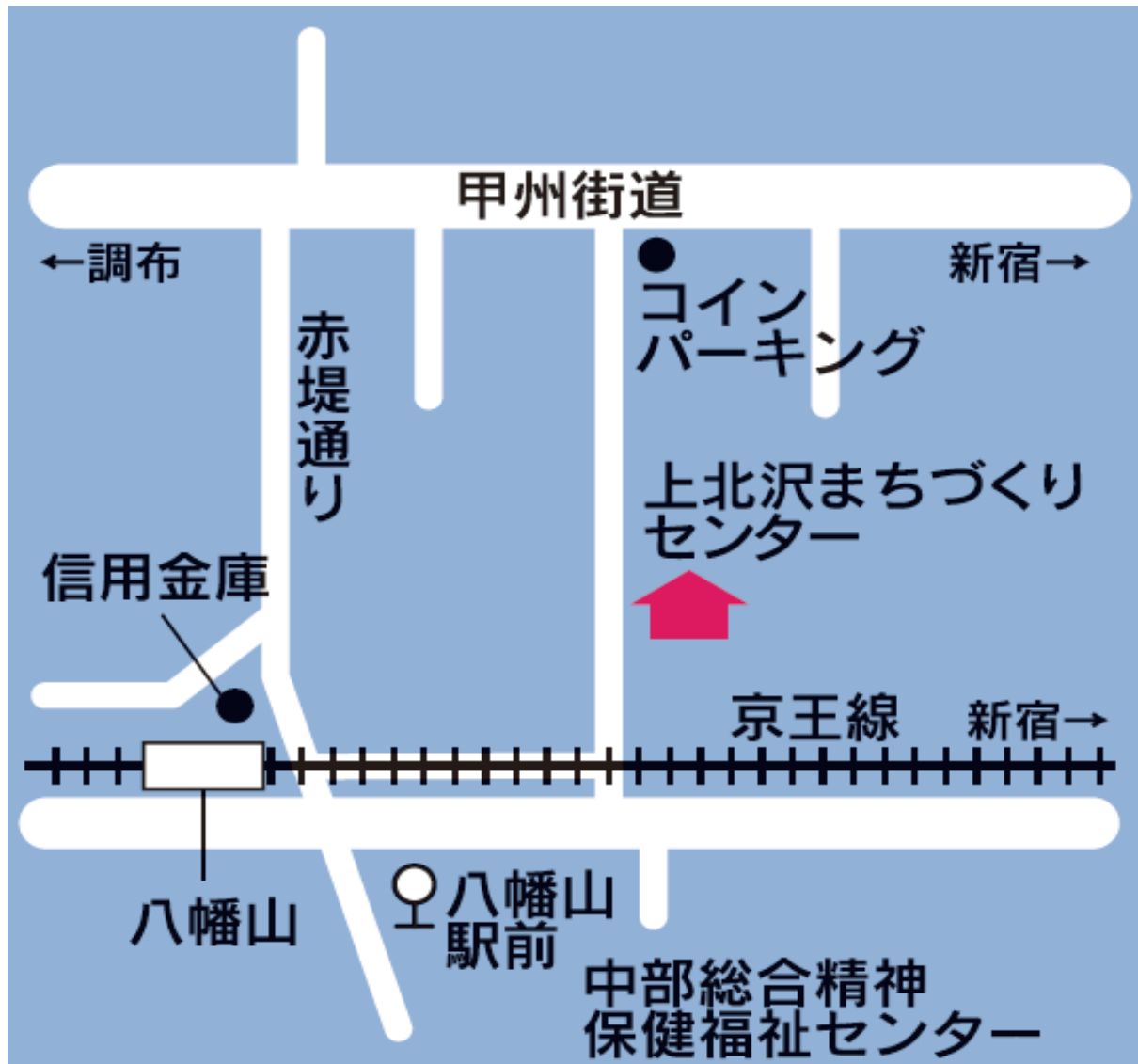
※台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。

【お申し込み・お問合わせ】

上北沢あんしんすこやかセンター 電話 3306-1511
(地域包括支援センター) FAX 3329-1005

体操などの運動、交流の場、役割を持つことが介護予防には重要です。区では「世田谷いきいき体操」を広め、区民の皆様が主体となる通いの場づくりをすすめています。

【会場】



【住所】

世田谷区上北沢 4-32-9

上北沢まちづくりセンター内

【交通】

- ・電車 京王線 「八幡山」下車 徒歩2分
- ・バス 京王バス 小田急バス
「八幡山駅」下車 徒歩1分