

取り戻そう!

# コロナ禍のこころと身体 の健康



**入場無料 (定員30名) 予約制**

長引くコロナ禍で、外出の機会や会話が減ると、体力低下・ストレス蓄積につながります。今だからこそ、こころと身体 の健康を見直しませんか。冬に流行する感染症についても、介護予防のプロから学びます! いつまでも長く健康に生活できるよう、一緒に備えておきませんか。

日時 令和4年12月8日(木)  
午後1時30分~3時

会場 世田谷区社会福祉協議会3階研修室(成城6-3-10)

対象者 成城地区にお住まいの方

講師 株式会社りはっぴい 代表 鹿島 雄志(理学療法士)

予約 電話またはFAXでお申し込みください。

◆世田谷区社会福祉協議会(成城地区事務局)  
電話:070-3946-9802 / FAX:6733-8470

◆砧地域社会福祉協議会事務所  
電話:5727-6101 / FAX:5727-6103  
(月曜日~金曜日 午前8時30分~午後5時まで)



世田谷区社協キャラクター  
ココロソ



**申込締め切り:12月2日(金)午後5時まで**

※ 新型コロナ感染拡大防止のため中止する場合があります。

※ マスクを着用してご参加ください。

(FAX 03-6733-8470)

# 取り戻そう！ コロナ禍のこころと身体健康

(主催:成城地区社会福祉協議会 健康推進事業)

実施日:令和4年12月8日(木)午後1時30分～3時

会場:世田谷区社会福祉協議会3階研修室(成城6-3-10)

## 参加申込書

申込み受付 令和4年12月2日(金)午後5時まで

氏名	
住所	
電話番号	
年齢	
備考	

氏名	
住所	
電話番号	
年齢	
備考	