

# ～なごみの広場ちとふな～ 100歳まで歩ける足を目指して 足づくり講座

※  
足の血行を良くするケアや冬場に起こりやすいヒートショックの予防方法について講話します。個別相談もおこないます。是非ご参加ください。 ※ヒートショック:急激な気温の変化で身体がダメージを受けること

(日本医師会HPより)

日 時: 12月20日(水) 10時30分～12時30分

会 場: 世田谷区立千歳温水プール(船橋7-9-1)

地下1階 視聴覚コーナー

講 師: 看護師 波田野 淑恵氏

参加費: 無 料

定 員: 12名 (先着順) ※60歳以上の方

申込方法: 電話またはFAXにてお申込みください。

今後のプログラム情報は、『せたがや福祉団体情報サイト』に掲載しています! ぜひご覧ください。



生活の中での悩みや、お困りごとなど、何でも職員までご相談ください。



申込  
問い合わせ先

社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会 調整係  
☎03-5429-2233 FAX 03-5429-2204

※FAXにてお申込みされる方は、裏面の申込用紙にてお申込みください

## <会場のご案内>

視聴覚コーナーは、建物の地下1階にあります。リラクゼーションコーナーやレストランの横にあり、明るく静かなスペースです。



## ～なごみの広場ちとふな～

「なごみの広場ちとふな」は、高齢者の新たな居場所づくり事業です。健康運動室と視聴覚コーナーを会場に、暮らしに役立つ講座や趣味の講座を開催しています。ぜひご参加ください!



裂き布ぞうり作り



スマホ講座



囲碁講座



やわらぎマッサージ

## <バスアクセス方法>

小田急線  
千歳船橋駅より  
【小田急バス】

[歳25]千歳船橋駅～希望ヶ丘団地

[経01]千歳船橋駅～経堂駅行

→ 「大東学園」(徒歩4分)

→ 「宝性寺」(徒歩6分)または  
「朝日新聞社前」(徒歩5分)

小田急線経堂駅より  
【小田急バス】

[経01]経堂駅～千歳船橋駅

→ 「朝日新聞社前」(徒歩5分)

京王線八幡山駅より  
【京王バス・小田急バス】

[経02]八幡山駅～経堂行

[ハ01・ハ02]八幡山駅～希望ヶ丘団地循環行

→ 「大東学園」(徒歩4分)



※ふれんどバスも運行しています。詳細はお問合せください。

社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会 地域社協課 調整係宛

「100歳まで歩ける足を目指して 足づくり講座 12月20日」  
(FAX番号:03-5429-2204)

1. 氏名(ふりがな)

2. ご住所

3. 連絡先

4. 年齢 60歳代 70歳代 80歳代 90歳代～

5. どちらでこのイベントをお知りになりましたか?

チラシ・掲示板・その他( )