



なごみの広場ちとふな&千歳温水プール

コラボ企画

体力測定と健康相談

「最近体力が落ちたかしら」などのお悩みはありませんか？
体力測定をして、今の体力を知るとともに、健康相談を活用して、フレイル予防につなげましょう。ぜひご参加ください。

日時：3月12日(水) 12時～14時

会場：世田谷区立千歳温水プール(船橋7-9-1)
4階 健康運動室

世田谷区社会福祉協議会 特技ボランティア

講師：波田野 淑恵氏 (看護師)

(株)日本水泳振興会

伴藤 正道氏



内容：筋力測定・ロコモ測定 個別相談(要予約)

参加費：無料 ※ただし入館料として360円がかかります

定員：先着順 10名(予約制) ※区内在住の60歳以上の方

服装：動きやすい服装でお越しください

持ち物：飲み物・汗拭き用タオル

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で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

～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！

※ただし4階健康運動室は入館料として360円がかかります。



〈バスアクセス方法〉

- 小田急線
千歳船橋駅より
【小田急バス】
- 小田急線経堂駅より
【小田急バス】
- 京王線八幡山駅より
【京王バス・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

[経01]経堂駅～千歳船橋駅

[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)

「宝性寺」(徒歩6分)または
「朝日新聞社前」(徒歩5分)

「朝日新聞社前」(徒歩5分)

「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

「体力測定と健康相談」 3月12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()