


～なごみの広場ちとふな～ おなか元気講座

高齢になると新型コロナウイルスをはじめとした感染症にかかりやすく、重症化しやすいと言われています。
腸の働きをよくすることで免疫力UP!元気に過ごす
コツを知る講座です。腸の働きをよくするおなか元気体操
も合わせておこないます。是非、ご参加ください。

開催日時: 4月13日(火) 12時～13時30分

開催場所: 世田谷区立千歳温水プール
4階 健康運動室

(世田谷区船橋7-9-1)

講師: 東京ヤクルト販売(株)

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 20名 ※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: 水分補給用飲み物



※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

申込先
お問い合わせ

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

世田谷区立千歳温水プール健康運動室とは？



健康運動室は、世田谷区立千歳温水プール4階にあり、室内も両側がガラス張りでとても明るいお部屋でカラオケや入浴もすることができます。

なお25M温水プールは、天井が高く、隣接する希望丘公園の緑を見ながら爽やかに泳げます。

ほかには、体育室、トレーニングルーム、集会室、健康運動室、トレーニングルームや幼児用プール、ジャグジー、レストランもあり、子どもから高齢の方まで楽しむことができる施設です。



<アクセス方法>

小田急線 千歳船橋駅より 小田急バス

「大東学園」([歳25]千歳船橋駅～希望ヶ丘団地) 徒歩4分

「朝日新聞社前」([梅01]千歳船橋駅～梅ヶ丘駅北口) 徒歩6分

「宝性寺」([梅01]梅ヶ丘駅北口～千歳船橋駅) 徒歩6分

「千歳台6丁目」([歳23]千歳烏山駅～千歳船橋駅)

京王線 八幡山駅より 京王バス

・[八01]八幡山駅～希望ヶ丘団地循環) 徒歩5分

※ふれんどバスの運行も行っております。時刻については、別紙をご覧ください。

よろしくお願いたします

4月13日より4階健康運動室をお借りして、高齢の方々の和みの場づくりに取り組んでまいります。

皆さまのご要望にお応えしながらさまざまなプログラムを展開していきます。どうぞよろしくお願いたします。



世田谷区社会福祉協議会
ココロン®

社会福祉法人世田谷区社会福祉協議会

千歳温水プール行 せたがやふれんどバス発着時刻表

令和3年4月1日現在

月曜日	
13号車	
時間	停車駅
9:00	玉川総合支所
9:30	梅ヶ丘駅北口
9:45	経堂駅北口
10:00	千歳温水プール
14:50	千歳温水プール
15:05	経堂駅北口
15:15	梅ヶ丘駅北口
15:45	玉川総合支所

火曜日	
13号車	
時間	停車駅
9:00	玉川総合支所
9:30	梅ヶ丘駅北口
9:45	経堂駅北口
10:00	千歳温水プール
14:50	千歳温水プール
15:05	経堂駅北口
15:15	梅ヶ丘駅北口
15:30	上町
15:45	ひまわり荘
16:10	玉川総合支所

水曜日			
13号車		11号車	
時間	停車駅	時間	停車駅
9:15	二子玉川	9:10	扇山総合支所
9:40	成城学園前	9:16	北島山3丁目
10:00	千歳温水プール	9:20	木の公園
14:25	千歳温水プール	9:32	千歳温水プール
14:40	成城学園前	13:35	大蔵第二運動場
15:05	二子玉川	13:45	ひまわり荘
15:30	上町	13:55	東京テラス前
15:45	ひまわり荘	14:00	千歳温水プール
		14:15	扇山総合支所
		14:25	北島山3丁目
		14:30	木の公園
		15:10	ひまわり荘
		15:20	大蔵第二運動場

木曜日	
13号車	
時間	停車駅
9:35	上町
10:00	千歳温水プール
10:45	玉川総合支所
10:51	等々力小学校
10:57	駒大深沢校門前
11:05	桜新町駅西口前
11:15	ひまわり荘
15:05	千歳温水プール
15:30	上町
15:45	ひまわり荘

金曜日	
13号車	
時間	停車駅
9:35	上町
10:00	千歳温水プール
10:30	上祖師谷四丁目
10:37	成城学園前
10:47	日大商学部
11:05	ひまわり荘
15:05	千歳温水プール
15:30	上町
15:45	ひまわり荘

土曜日	
13号車	
時間	停車駅
10:45	ひまわり荘
11:00	上町
11:25	千歳温水プール
14:00	ひまわり荘
14:05	用賀駅
14:14	桜新町駅西口前
14:28	上馬京丹寺
14:32	三軒茶屋
14:40	若林陸橋
14:50	梅ヶ丘駅北口
15:05	千歳温水プール
15:30	上町
15:45	ひまわり荘

日曜日	
11号車	
時間	停車駅
10:45	大蔵第二運動場
10:55	ひまわり荘
11:00	千歳船橋駅
11:10	千歳温水プール
11:15	上北沢地区会館
11:20	八幡山駅
11:25	千歳温水プール
11:40	ひまわり荘
11:50	大蔵第二運動場
15:50	千歳船橋駅
16:00	ひまわり荘
16:18	千歳船橋駅
16:30	上北沢地区会館
16:33	八幡山駅
16:48	千歳船橋駅

- ※8・1・2月を除く第一月曜日（祝日にあたる日はその翌日の休日でない日）は休館します。
- ※平日の祝日（振替休日を含む）は13号は運休、11号は運行します。
- ※大蔵第二運動場が休館の際は、大蔵第二運動場には停まりません。
- ※千歳温水プールが休館の際は他の施設を目的地として走ることがあります。
- ※12月29日～1月3日は運休します。



おなか元気講座申込用紙

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. どちらでこの講座をお知りになりましたか？

チラシ

掲示板

その他(

)