



～なごみの広場ちとふな～
 介護のプロから教わる
脳トレ&体操

ツボ押し
 体験あり！

脳トレやご自宅でも継続してできる体操の講座です。
 いつまでも若々しく、自分らしく人生を楽しみましょう！
 是非ご参加ください。

日 時：11月7日（火）12時30分～13時30分

場 所：世田谷区立千歳温水プール
 4階 健康運動室
 （船橋7-9-1）

講 師： **横塚 雅仁 氏**
 （フレアス在宅マッサージ）



参加費：無 料 ※入館料として、別途360円が必要です。

持ち物：手ぬぐいもしくはフェイスタオル、飲み物

定 員：15名（先着順） ※60歳以上の方

※FAXにてお申込
 される方は、裏面の
 申込用紙にてお申
 込ください

「なごみの広場ちとふな」の今後の
 イベント情報は、『せたがや福祉団
 体情報サイト』に掲載しています！



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

<会場のご案内>

世田谷区立千歳温水プール健康運動室



健康運動室は、世田谷区立千歳温水プール4階にあります。ガラス張りの明るいお部屋で、カラオケ・入浴・電位治療器・囲碁・将棋を楽しむことができます。60歳以上の方とその付き添いの方が利用できます。

～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

→ 「大東学園」(徒歩4分)

[経01]千歳船橋駅～経堂駅行

→ 「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

「脳トレ&体操 11月7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()