

烏山地域に お住まいの方優先！

子育て中・働き盛りの方向け

心とからだの

ハッピーライフ講座



身近な地域で
仲間づくり♪

健康づくりをきっかけに、
コミュニティを広げませんか。
お子様連れの参加可
※託児はありません



動

アクティブな毎日を！筋力アップ！！
イライラ解消のためのエクササイズ♪

食

健診結果の見方と食生活の関係
骨と筋肉を強くする食生活

測

測ってみよう体成分測定
早めが肝心 骨密度測定

休

ストレスセルフケアについて

健康せがや+1

健康に良いことを「何かひとつ」
生活の中に加えてみませんか？



講座の様子

※日程：令和5年5月22日～6月12日 毎週月曜（全4回）

※時間：午前10時～11時30分 ※受付9時45分～

※対象：18歳以上の方 ※壮年期世代 会場近隣住民の方優先

※料金：無料

※会場：コーシャハイム芦花公園 コミュニティサロン
（世田谷区南烏山2-6-1～4）

【お問合せ・お申込み】

☆申込期間：4月1日（土）～5月8日（月）

☆申込方法：ホームページ・電話・ファクシミリ

☆定員：15名（抽選）

当選された方へのみ、締切後10日以内に通知を発送いたします。

保健センターホームページが
リニューアルしました！



（公財）世田谷区保健センター

TEL：6265-7473 / FAX：6265-7429

受付時間：平日 午前 8：30 ～ 午後 5：00（土・日・祝日は除く）

※新型コロナウイルス感染症の感染状況が悪化し、再び緊急事態宣言が発令された場合など状況を見て講座を休止する場合がございますので、ご了承ください。