



社会福祉協議会 奥沢地区事務局【R6.8月 臨時号②】



奥沢地区 サロン通信

世田谷区社協キャラクター
ココロ

社協の住民活動の魅力や、そこで活躍している方々をご紹介します。
人との温かい繋がりを大切に、交流を楽しみながら取り組んでいます。
活動に興味を持たれた方は、是非!事務局までご連絡ください♪

<フレイル予防体操クラブ>

開催場所:奥沢東地区会館 第1会議室

(奥沢 2-9-28-1F)

開催日時:毎月第2、第4火曜日 13:00~14:10

参加費用:¥250/1回



代表の吉原美重子さんと大藤充子さんにお話を伺いました。

Q. フレイル予防体操クラブとは…

A. 「2020(令和2)年に社協のサロンとして登録しました。フレイル予防のために定期的に集まって体操をしています。

会員同士の交流を図り、お互いに見守りなど、ゆるやかな関係を大切にしています。」

Q. メッセージを一言お願いします

A. 「今後とも継続していく事が大切だと思っています。」

「いつまでも元気で過ごすは自分次第!

“フレイル予防体操” 講師指導の元、皆で楽しく一緒に頑張りよう!!」



参加者の皆さんの声



- ・少しきつい運動でも、皆で声をかけ合えば頑張れます。
- ・毎週あればいいのと思うくらい、楽しみにしています。
- ・体を動かすお手本になる。
- ・体を動かす習慣になった。



みんなで楽しくおしゃべりしながら、
活動しています♪

社会福祉協議会 奥沢地区事務局
世田谷区奥沢 3-15-7 (奥沢まちづくりセンター内)
Tel 070-3946-9796 Fax 03-6733-7983