上北沢あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

令和3年度　いきいき講座

# シニアのための ウォーキング講座

協力：世田谷区社会福祉事業団　どこでも保健室

・体組成計でご自身の体脂肪や筋肉量などを把握し、自分の足で歩き続けるためのコツを学びましょう。

・周辺（雨天は活動フロアー）を実際に歩き、歩き方の姿勢やコツを学び、コロナフレイルを予防しましょう。八幡山周辺のウォーキングマップをお配りします。

- ＜日　時＞ 令和3年11月17日（水）
- 午前10時～12時
- ＜場　所＞ 上北沢まちづくりセンター
- 地下1階　活動フロアー
- ＜講　師＞ 青田礼子看護師 （世田谷区社会福祉事業団訪問サービス課）
- 齋藤弓美子理学療法士 （訪問看護ステーション芦花）
- ＜定　員＞ 10名（先着順）
- ＜参加費＞ 無料
- ＜対象者 概ね65歳以上の世田谷区民
- （八幡山・上北沢地区在住の方優先）
- ＜持ち物＞ マスク、帽子、飲み物、タオル、筆記用具
- 歩きやすい靴・服装・荷物（リュックなど）で
- お越しください。
- ＜感染予防について＞

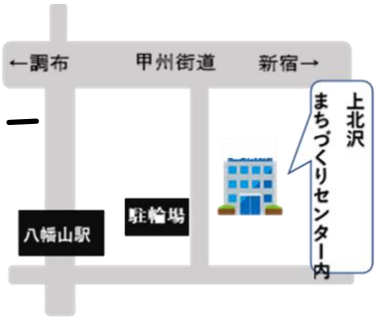
発熱、咳等体調の悪い方は参加をご遠慮ください。感染状況により開催内容が変更になる場合があります。

＜お申込み＞

上北沢あんしんすこやかセンター

電話

03-3306-1511




住所　上北沢４－３２－９

上北沢まちづくりセンター内