

# ～なごみの広場ちとふな～ ヒートショック防止講座

冬場に起こりやすいヒートショックのしくみと予防法についてわかりやすく学ぶ講座です。是非、ご参加ください。  
※ヒートショック: 急激な気温の変化で身体がダメージを受けること(日本医師会HPより)



日 時: 12月21日(水)

12時15分～13時10分

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)

世田谷区社会福祉協議会 特技ボランティア

講 師: 看護師 波田野 淑恵氏

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

※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

「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、令和3年4月からスタートした高齢者の新たな居場所づくり事業です。健康運動室を会場に、暮らしに役立つ講座の開催や専門相談会などを実施しています。

やわらぎマッサージ



スマホ講座



### <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)
	[経02]八幡山駅～経堂行	
京王線八幡山駅より 【京王バス・小田急バス】	[ハ01・ハ02]八幡山駅～希望ヶ丘団地循環行	→「朝日新聞社前」(徒歩5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(FAX番号 5429-2204)

## 「ヒートショック防止講座」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. どちらでこのイベントをお知りになりましたか？  
チラシ ・ 掲示板 ・ その他( )