



なごみの広場ちとふな～  
癒しのセルフ



# ハンドマッサージ講座

感染防止のアルコール消毒等で手荒れに悩んでいませんか？  
ご自身でケアできるハンドマッサージ方法の講座です。  
手荒れのお悩みのある方、ぜひご参加ください。

日 時： 11月1日（火） 12時15分～13時15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）

講 師： チーム美楽（みらく）

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 10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)
	[経01]経堂駅～千歳船橋駅	→「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02]八幡山駅～経堂行	
	[八01・八02]八幡山駅～希望ヶ丘団地循環行	→「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】		

※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。

癒しのセルフ

## ハンドマッサージ講座申込用紙

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( )



世田谷区社協キャラクター  
ココロン