



砧地区通信

社会福祉協議会（砧地区事務局）発行 令和3年8月号



定期的な運動 していますか？

今回はコロナ禍でも感染対策をしながら、毎週体操を行っているサロンを紹介します♪

おもいで元気

手足おもりを付けて行う「世田谷いきいき体操」を皆で行う『おもいで元気』では、その名の通り健康維持のため毎週参加している方がほとんどです。体操の内容も世田谷区保健センターで考えられた体操なので、安全かつ年齢とともに衰えがちな筋肉にアプローチするものになっています。



体操の後は、情報交換や近況報告などを行います。コロナ禍の前までは、体操のあと皆でお茶やお菓子を楽しんだりしたのですが、今は感染対策のため飲食は禁止です。早く皆で前のように和気あいあいと過ごせるようになりたいと願っています。



毎週水曜 10:00~12:00 くちなしふれあいの家にて開催

月曜体操会

参加者の平均年齢が80歳に近い月曜体操会は、体操サロンとして18年になる皆に愛されてきた会です。世田谷区保健センターでの養成講座を受講したせたがや元気体操リーダーが、メンバーに合った体操を提供してくれます。



筋トレやリズム体操、脳トレなどを組み合わせた内容で、気持ち良い汗をかき充実した時間を過ごします。感染対策のため今は参加者を2部制に分け、消毒・換気をしながら行っています。休憩タイムでのおしゃべりは皆さんの楽しみですが、しばらくはお休みになりそうです。



毎週月曜 10:00~12:00 大蔵地区会館にて開催

発行元・お問合せ

砧地域社会福祉協議会事務所 砧地区事務局 宮崎・新藤
(世田谷区砧5-8-18 砧まちづくりセンター内)

TEL/080-9418-7736

FAX/03-4330-1226

