



地区活動団体 & 地区内通信

下馬・野沢地区通信



【R1.7月号②】 ~世田谷区社会福祉協議会~

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。

人との温かい繋がいを大切に、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♪

和 サロン ひまわり体操教室

【 開催について 】

- ① 開催日時：第2水曜日 14:00~15:30
開催日時：第4水曜日 10:30~12:00 10月~(14:00~15:30)
- ② 会 場：下馬ふれあいルーム（世田谷区下馬 3-14-9）
- ③ 内 容：お茶、おしゃべり、軽体操
- ④ 参加費：1,000円/年

サロン活動は、いいこといっぱい！

①楽しさ、社会参加、孤立感をなくす

参加者の皆さんが主役となつてつくるサロン。喜びや生きがい生まれます。また、知り合いが増え、あたたかな交流が生まれます。



⑤地域の福祉力の向上

参加者の会話から、日頃の心配ごとや見守りが必要な方の存在、地域の福祉課題を発見し、解決のために関係機関と協力するなど、福祉力向上につながります

②閉じこもり予防

仲間と過ごすのが楽しくなり、外出する機会が増えます。

③無理なく身体を動かせる

歩いて行けるサロン。会場まで歩くと自然と運動効果も♪

④身近な地域の楽しいボランティア活動

皆さんの笑顔に出会えます！！



できる範囲
で、無理はし
ないでね

「お口の体操」「歌」「ストレッチ」「筋力アップ」など、メニューはさまざまです！

自分のペースで
できますよ

仲間がいいから
続いています！

和気あいあい
楽しい会です！

おしゃべりが
できるから楽しい！

人と会う生活を！
一歩外に出ましょう



体操後は、おしゃべりに花が咲きます♪



みなさんのご参加お待ちしております！

お問合せは **社会福祉協議会 下馬野沢地区事務局** 電話:070-3946-9789

FAX:03-6733-7562

