

地区活動団体&地区内通信



# 若林地区通信

[R2.冬号] ~世田谷区社会福祉協議会~



この地区通信では、社会福祉協議会が支援している活動団体の魅力や、地域の課題に対する様々な取り組み等を紹介します。

今回は、社会福祉協議会が支援している「地域支え合い活動」のうち、健康体操やヨガを行っている3団体について紹介します。

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♪

## 地域支え合い活動とは？

高齢者や障害のある方、子育てをしている方が社会から孤立した状況が長く続くと、生きがいをなくしたり、日々の生活に不安を感じることに繋がります。

こうした『不安な日々』を、地域の方々とのつながりを作ることにより、『毎日が楽しい!』『生きがいがあった』という人間関係を築くことが大切です。

身近な地域・地区の中で見守ったり、支え合ったり、助け合う・・・このことが『地域支えあい活動』です。

## 健康 体操

# うらら会

- ① 開催日時：第2・4火曜日 10時～11時30分
- ② 会場：丸山区民集会場（三軒茶屋2-32-14）
- ③ 参加費：1,000円（2ヶ月に1回）
- ④ 特徴：呼吸体操や椅子に座りながら行う体操など、講師の先生の指導で行っています。  
また、体操が始まる前には、歌を2～3曲歌ってから始めます。
- ⑤ その他：飲み物は各自ご持参ください。



# 健康 体操

# 若林すこやかサロン

- ①開催日時：毎週火曜日 13時30分～15時
- ②会場：(第1・2火曜) ひだまり友遊会館内会議室 (若林4-37-8)  
(第3～5火曜) 若林ふれあいルーム (若林4-37-8 ひだまり友遊会館1階)
- ③参加費：500円/月
- ④特徴：おもりを手首や足首につけ、上げ下げする「おもり体操」を中心に行っています。
- ⑤その他：動きやすい服装でお越しください。



# ヨガ

# すこやかすてっぴ

- ①開催日時：第2・4火曜日 10時30分～11時30分
- ②会場：若林ふれあいルーム (若林4-37-8 ひだまり友遊会館内)
- ③参加費：500円/回
- ④特徴：講師の先生に教えていただきながら、姿勢や呼吸を意識してヨガを行っています。
- ⑤その他：飲み物は各自ご持参ください。



【問い合わせ】 社会福祉協議会 若林地区事務局  
電話:070-3946-9786 FAX:03-6733-7916

最新の社協情報はこちらでチェック! →

ホームページ



メルマガ



Facebook

