

# はつらつ介護予防講座

介護予防だよ。  
全員集合！

## ■ 内容

介護予防についての講話と重りを活用した「世田谷いきいき体操」を行います。

■ 対象者 65歳以上の区民

■ 開催日 原則 第1・3火曜日

■ 時間 午後2時～4時

■ 場所 上北沢まちづくりセンター

地下1階活動フロア（表面地図参照）

■ 参加費 無料

■ 持ち物 水分補給の飲み物、動きやすい服装と履物

■ 定員 20名程度

■ 参加方法 上北沢あんしんすこやかセンター窓口または電話で申し込み

重りを手首や足首につけて、腕や足の上げ下げを10回ずつ行う、とてもやさしい運動です。

## 本年度の日程

2月4日・2月18日

3月3日・3月17日

## 介護予防に取り組んでいるグループ活動の紹介！！

### 若葉はつらつ体操クラブ

場 所 : 上北沢まちづくりセンター  
地下1階活動フロア

日 時 : 原則第1・3月により変更あり  
10時～11時30分

参加費 : 1か月300円程度

持ち物 : 運動しやすい靴、飲み物、  
タオル

参加方法 : 上北沢あんしんすこやか  
センターに申し込み

### 上北沢すこやかクラブ

場 所 : 寿満ホーム地域交流室  
上北沢1-32-11

日 時 : 原則第1・3月曜  
10時～11時30分

参加費 : 6か月2500円

持ち物 : 運動しやすい靴(室内用)  
履物をしまえるビニール袋、飲み物

参加方法 : 上北沢あんしんすこやか  
センターに申し込み

### 上北沢❀ハナ

場 所 : 上北沢まちづくりセンター  
地下1階活動フロア

日 時 : 原則第2・4金曜  
10時～12時

参加費 : 無料

持ち物 : 運動しやすい靴、飲み物

参加方法 : 高山都規子

090-5808-1852に申し込み

### 上北5丁目健康体操

場 所 : 上北沢5丁目集会所  
上北沢5-15-6

日 時 : 原則第2・4火曜  
14時～16時

参加費 : 1か月500円

問 合 せ : 世田谷区社会福祉協議会  
上北沢地区事務局

090-9818-2773



## 講演会のお知らせ

■テーマ：自然災害から自分で自分の身を守るには  
～医師からの提案～

■対象者：テーマに関心のある高齢者・家族

■日時：3月12日（木）午後2時～午後3時30分

■場所：上北沢区民センター

■参加方法：上北沢あんしんすこやかセンターに

電話またはファクシミリ（表面に記載）にて申し込み

