

地区活動団体 & 地区内通信

太子堂地区通信

[R2. 2月号] 世田谷地域社会福祉協議会事務所



世田谷区社会福祉協議会
ココロ

～太子堂地区では地域の課題に対して、様々な取り組みをしています～
参加してみたい方、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



太子堂ダンディクラブ

男性限定

～男性の方を対象に、地域で気軽に集える場所を目指して活動しています～
ゴルフ・ウォーキングなど…何かと筋力、柔軟性が必要！
このプログラムならきっと楽しく続けられますよ♪ 未来の体は変えられる。



昔取った杵柄。体幹トレーニングもクリアです！

地域の人と時間を共有する機会。
男性同士のつながりが
生まれています。



後半のマット運動。
硬い身体も少しずつ柔らかく。

【開催について】

- ① 開催日 主に第3金曜日
- ② 時間 15:00～16:30
- ③ 会場 全東栄信用組合 世田谷支店
(2階会議室)
- ④ 内容 筋力維持のためのエクササイズ
体幹トレーニング 他
- ⑤ 参加費 300円/回



世田谷区社会福祉協議会とは

“地域福祉の推進”を目的として、住民をはじめ地域を形づくる多様な立場の人が参画する社会福祉法で定められた社会福祉法人です。だれもが地域で安心して生活するために、住民の皆さんとともに福祉のまちづくりを進めています。

お問合せは 社会福祉協議会 太子堂地区事務局
TEL070-3946-9785 FAX 03-4333-0326

ふれあいいきいきサロン

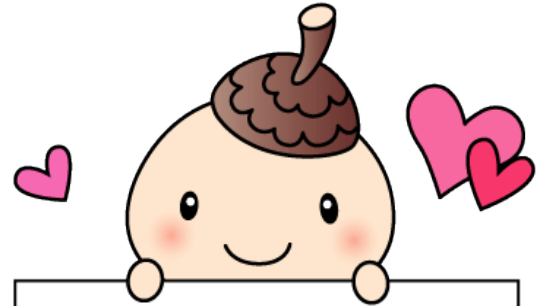
らぶらす月曜会

～ 転倒予防に太極拳！～

体力に自信のない方も大丈夫です。みんなで太極拳を楽しんでいます。

【開催について】

- ① 開催日 主に 毎月第1月曜日
- ② 時間 14:00～15:30
- ③ 会場 らぶらす 4階研修室
(グレート王寿ビル)
- ④ 内容 太極拳
- ⑤ 参加費 200円/回



中国に伝承された武術の太極拳。
現在は健康法として親しまれてい
ます。らぶらす月曜会でも、皆さん
楽しんでかつ熱心に取り組んでい
ます。

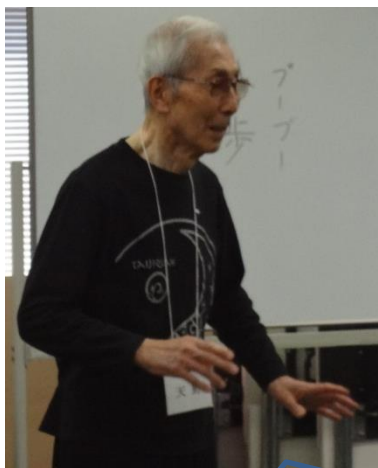


先生の動きに合わせてのポーズ。

先生の柔らかな動き。
まさに「柔よく剛を制す」です。



皆で一つ一つの動きを確認。



代表：天野さん
中国語の言葉も取り入れています。



ゆっくりゆっくり身体を動かす。
難しいのですが、身体中が伸びやかになります。