

# 健康寿命延伸のコツ！！

～自宅だからこそできる

カンタン介護予防～



入場無料 (定員30名) 予約制

今年は、いつまでも若々しく過ごす為に、日常生活の中での注意点や家でも出来る簡単な体操を、介護予防のプロから教えていただきます。

いつまでも長く健康に生活できるよう、元気な今の間に備えておきましょう！多くの皆様のご参加をお待ちしております。



- 日時** 令和2年1月30日(木)  
午後1時30分～3時30分
- 会場** 成城みつ池緑地・旧山田邸(成城4-20-25)
- 対象者** 成城地区にお住まいの方など(定員を超えた場合は成城地区の方が優先になります)
- 講師** 世田谷リハビリテーション連絡会 代表  
りはっぴい 代表 鹿島雄志
- 予約** 電話またはFAXでお申し込みください。

◆世田谷区社会福祉協議会(成城地区事務局)  
電話：070-3946-9802/FAX：6733-8470

◆砧地域社会福祉協議会事務所  
電話：5727-6101/FAX：5727-6103

※いずれの電話も12/28～1/5の間はつながりません。

ご注意ください！



申込締め切り：1月16日(木)

(FAX 03-6733-8470)

## 健康寿命延伸のコツ！！～自宅だからこそできるカンタン介護予防～

主催：成城地区社会福祉協議会 健康推進事業

協力：一般財団法人 世田谷トラストまちづくり

実施日：令和2年1月30日(木) 午後1時30分～3時30分

会場：成城みつ池緑地・旧山田邸

### 参加申込書

申込み受付 令和2年1月16日(木)まで

氏名	
住所	
電話番号	
生年月日	年 月 日
備考	

氏名	
住所	
電話番号	
生年月日	年 月 日
備考	