

あんすこ〜ぶ

第34号

令和5年 秋号

上祖師谷あんしんすこやかセンター 広報紙
(地域包括支援センター)



猛暑は過ぎゆく 動こう、外に出かけよう

みなさま、こんにちは。

いかがおすごしですか。

『書を捨てよ、町へ出よう』は、寺山修司さんの著作。今夏は暑さで家にこもりがちでしたが、いよいよ外出を楽しむ季節になりました。

上祖師谷あんしんすこやかセンターでは、皆様が健康にお過ごしただけできるよう、様々な行事をご用意しました。

今号は、秋の催しものの特集です。



〒157-0065 世田谷区上祖師谷2-7-6
上祖師谷まちづくりセンター内
上祖師谷あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

電話: **03-5315-5577**

FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月~土 8:30~17:00
(日祝・年末年始を除く)



小田急バス: 「千歳烏山駅南口」、「成城学園前駅西口」~「駒大グランド」下車すぐ

フレイルについて考えてみよう :誰もがなりうる心身の機能低下の予防と体操体験。

◎ 9月26日(火) 14時~15時半 上祖師谷まちづくりセンター2階

お申込みは、上祖師谷あんしんすこやかセンターまでお電話で!

65才からのハロー★ボランティア・ハロー★ワーク



地域でできるボランティアやお仕事、地域活動のご紹介をします。

◎ 9月27日(水) 13時~15時30分 烏山区民センター3階 集会室

参加団体: 世田谷区シルバー人材センター、烏山地域社会福祉協議会事務所、
区役所介護保険課、世田谷区福祉人材育成・研修センター、
烏山ボランティアビューロー、三茶お仕事カフェ

お申込みはお電話で! **烏山あんしんすこやかセンター 03-3307-1198**

歩きと笑いヨガのいきいき講座 :公園を歩いて、神社で笑って、健康もりもり!!

◎ 11月4日(土) 10時半~12時 都立祖師谷公園、神明社社務所

お申込みは、上祖師谷あんしんすこやかセンターまでお電話で!



フィールドフェスティバル :ゲームや体験コーナーであそぼう!!

◎ 11月12日(日) 11時~14時 成城通りパークウェストプロムナード

自由にご参加ください!

はつらつ介護予防講座 :人気の先生によるお話と運動です。毎回お申込み制です。

◎ 毎月第1・3週の水曜日 14時~16時 上祖師谷まちづくりセンター2階

お申込みは、前回開催日の翌日10時から、上祖師谷あんしんすこやかセンターまでお電話で!

ラジオ体操会 :ラジオ体操 第1・2を皆様とご一緒に! 雨天祝日はお休みです。

◎ 毎週水曜日 10時から 祖師谷公園事務所横の広場 **お申込みは不要です!**

