

あんすこ〜ぷ

第36号

回覧

令和6年 春号

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)



みなさま、こんにちは。

ことしは3月末の寒さを受けて、4月になって桜の見ごろを迎え、地域にあります祖師谷公園、芦花公園も、それは圧巻の桜でありました。さて、花咲く4月は、当センターの令和6年度事業 始まるの月でもあります。みなさまに「困ったときは あんすこに相談」と信頼いただけるよう、職員8人が一丸となって今年度も努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。

～令和6年度のあんすこの催事～

ラジオ体操会

新緑の公園で、朝の運動習慣を始めませんか？

なつかしい、ラジオ体操・第1第2の音楽とともに♪♪

日時：毎週水曜日 午前10時から10時15分
※雨天等天候不良時は中止

場所：都立祖師谷公園
公園サービスセンター横の広場

～予約も、参加費も不要です。いつでもどなたでもお越しください。～



はつらつ介護予防講座

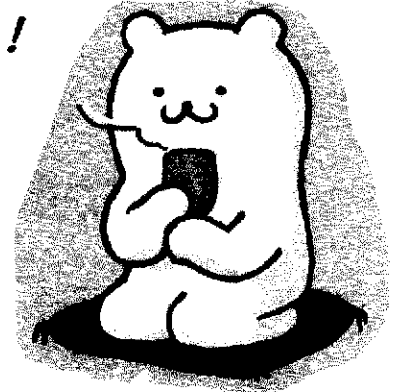
体力の低下や介護予防の必要性を感じている方はいらっしゃいませんか？是非、こちらの運動の介護予防講座をご活用ください！！

対象：65歳以上の区民のかた
会場：上祖師谷まちづくりセンター2階活動フロア
時間：毎月第一・第三 水曜日の 午後2時から4時
定員：15名
参加料：無料 ※要申し込み

日程や詳細内容を書いたチラシがございます。センターまでお声掛けください。お渡しいたします。



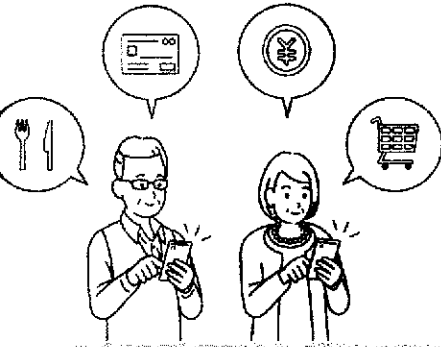
このほか、続々と様々なイベントを計画しています！



リラクスの会

当センターの家族介護者の会です。

介護者の方と交流しつつ、疲れた心と体をリラックスしていただくよう、様々な工夫をして開催してまいります。昨年はアロマや茶の湯などを行いました。今年度は6月・10月・2月の開催予定です。



スマホ講座

「スマホを使ってみたくらいから誰かに教えてもらいたい」「スマホはあるけど、ほとんど使えていない」という方は、ぜひご参加ください！

大好評につき、今年も開催します！！

マンツーマンの個別スマホ講座です！

開催日時：未定

会場：上祖師谷まちづくりセンター

地区連携医事業・区民講座

区民のみなさまを対象に、地区の連携医とあんしんすこやかセンターがお届けする区民講座です。
～病気になっても自宅で療養できますか？(仮称)～

10月 会場(予定): 粕谷区民センター

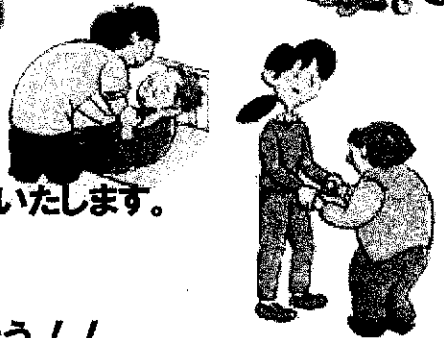


上記の催事はすべて参加費不要です。

いずれも詳細が決まり次第、別途、区報、チラシ掲示等でご案内いたします。

このほかにも続々企画予定です！

住み慣れた地域でいきいきと暮らす毎日と一緒にめざしましょう！！



～みなさまの身近な福祉の相談窓口～

〒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)



上祖師谷まちづくりセンター
上祖師谷あんしんすこやかセンター
社会福祉協議会上祖師谷地区事務局

コンビニエンスストア
駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

駒大グランド前

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