

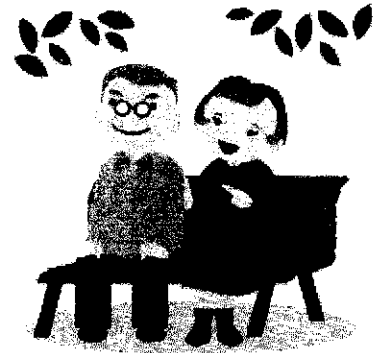


～上祖師谷あんしんすこやかセンターいきいき講座～

春に向けた体づくり

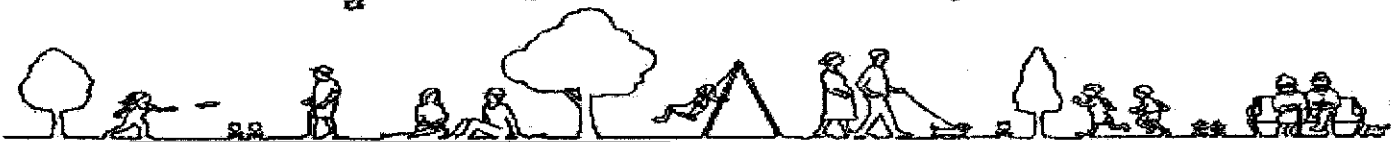
春近し！

フレイル予防のために
お出かけしませんか！



歩きやすくなる体操、
疲れが残らない歩き方など
お話を交えながら、楽しく体を動かしてみましよう！
お出かけマップやパンフレットを **た★く★さ★ん★**
ご用意しております。

【協力：世田谷区スポーツ振興財団】



日時： 令和7年 3月28日(金)
午後2時～午後4時
(受付は午後1時30分から)

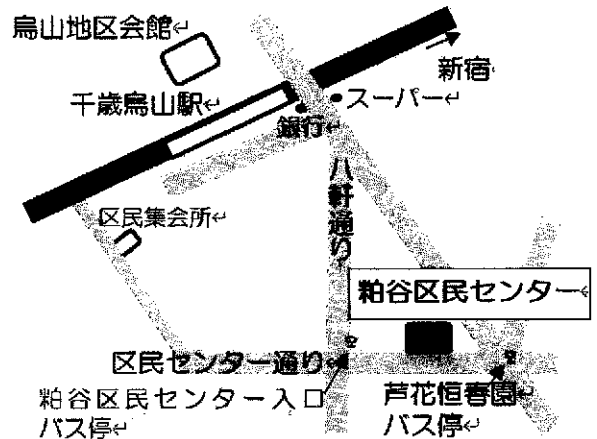
場所： 粕谷4-13-6

粕谷区民センター 第3会議室

対象： 65歳以上で粕谷または上祖師谷に
お住いの区民の方 先着15名様

参加費： 無料

申込受付： 3月3日(月)
午前10時より 電話で受付



京王線 千歳烏山駅 徒歩 10分

バス 芦花恒春園前

(千歳船橋駅～千歳烏山駅、成城学園前駅西口
～千歳烏山駅北口、千歳船橋駅～つつじヶ丘)

バス 粕谷区民センター入口

(成城学園前駅西口～千歳烏山駅南口)

【お申込み・お問合せ】