

あんすこ〜ぷ

令和7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。

4月は出会いの季節といわれます。

私ども上祖師谷あんしんすこやかセンターでも、2名の異動交代がありました。

社会福祉士3名、看護師1名、主任ケアマネジャー1名、ケアマネジャー3名、事務1名の、9名の福祉の専門職が対応させていただきます。

“困ったときは あんすこに相談”

皆様が困ったときに、この言葉が浮かんでくるような、皆様に頼られるセンターを目指して、職員一同精一杯努めます。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

私どもの活動や折々の催事などは、

広報紙「あんすこ〜ぷ」の配付、区報掲載、

区の掲示板等にて随時お伝えしてまいります。



*裏面には今年度の「はつらつ介護予防講座」のスケジュールを掲載しております。

～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

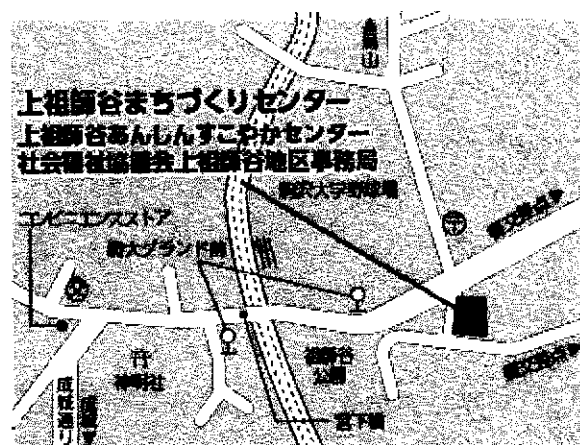
(地域包括支援センター)

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)



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

令和7年度

上祖師谷あんしんすこやかセンター はつらつ介護予防講座

「最近体力が落ちてきた」「出かける機会が少なく家に閉じこもりがち」などと感じている方に、介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめです。

対 象：上祖師谷、粕谷在住で、65歳以上の区民

体力の低下や介護予防の必要性を感じている方

内 容：日常的に無理なくできる体操（世田谷いきいき体操）

介護予防に関するミニ講話

（運動、栄養、口腔、社会参加、認知症などについて）

会 場：上祖師谷まちづくりセンター活動フロアー 2階

（地図は表面下に記載）

持ち物：飲み物、健康応援ノート（介護予防手帳）、筆記用具、マスク

*動きやすい服装でお越しください

参加費：無料

【開催日（予定）】 時間：午後2時 ～ 4時

令和7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月
30 (水)	7 (水)	4 (水)	2 (水)	6 (水)	3 (水)	1 (水)	19 (水)	3 (水)	7 (水)	4 (水)	4 (水)
	21 (水)			20 (水)	17 (水)	15 (水)		17 (水)	21 (水)	18 (水)	18 (水)
						29 (水)					

お1人年間 12回までとなります。

各回終了後の翌日 午前10時からの受付です。（日祝・年末年始を除く）

ただし、初回4月30日分のお申込みは4月10日(木)の午前10時から受付します。

申し込み先

上祖師谷あんしんすこやかセンター

☎ 03-5315-5577

fax 03-3305-6333

