

あんすこ〜ぶ

令和7年5月号



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)

回覧

97

みなさま、こんにちは。

先日テレビの天気予報で、今年もまた猛暑の夏が来ると話していました。

年々暑さの厳しくなる日本の夏！それを乗り切るためには・・・

熱中症予防、実は今が肝心、
予防どき！！！！

本格的な暑さが来る前に、
汗をかける体づくりが効果大。

汗は、私たちの体に過度にたまった熱を外へ出す働きをします。そして、体温の上昇を防ぎ、熱中症から私たちを守ってくれます。本格的な暑さが来る前のいまから、体づくりが大切なのです。

あんすこ〜ぶ5月号では、夏に負けないからだ作りに役立つ情報をお届けします。(裏面へ)

～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

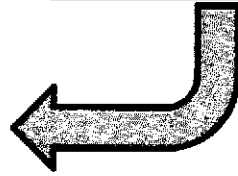
(日祝・年末年始を除く)



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

誰でも手軽に公園さんぽ

最寄りのまちづくりセンターにて、ルート案内の地図をお渡ししています。



祖師谷公園 神明社境内
芦花公園

夏場は早朝散歩がおすすめです～

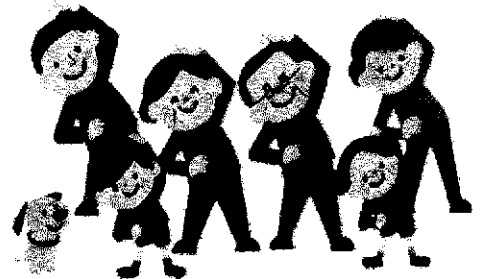
ラジオ体操会

いま再び、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
～予約不要です。いつでもどなたでもお越しください。～



運動のいきいき講座

昨年の好評にお応えして、今年もやります!!!

専門の講師をお招きしての フレイル予防運動

日時: 6月10日(火) 午後2時から3時半

場所: 上祖師谷まちづくりセンター2階 先着15名

申し込みは 5月15日(木)10時～で

はっらっ介護予防講座

体力の低下を感じている方 身体の機能低下を防ぎたい方は
ぜひご参加ください。

日時: 毎月1～2回 水曜午後2時から4時

詳細のチラシをお渡ししております。

ご希望の方は当センターまでご連絡ください。

いずれも 参加費無料
講座申し込み・連絡は
上祖師谷あんしんすこやかセンタ
ーまで 5315-5577

