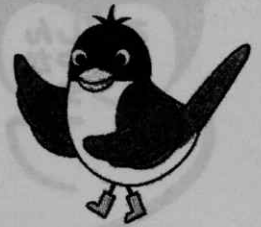


あんすこ〜ぷ

令和8年新春号



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)

～ 新年おめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします～

冬です！寒いです！

皆さまのカラダ、縮こまっていますか？

気が付けば、通りを行くみなさま、肩をすくませ歩いています。

カラダに力が入っているのですね。

そのような姿勢は、肩こりや腰痛の原因にもなります。

思わぬ転倒事故にもつながります。

寒い時期だからこそ、

カラダをほぐす運動をしてほしい！

あんしんすこやかセンターでは、暖かな部屋で行うこの時期にぴったりの運動の講座を企画しました。皆様のご参加をお待ちしています！

詳しくは裏面をご覧ください。

～私たちはみなさまの身近な福祉の相談窓口です

〒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**

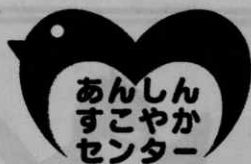
FAX: 03-3305-6333

窓口開設時間: 月～土 8:30～17:00

(日祝・年末年始を除く)



バス：千歳船橋駅・千歳烏山駅北口・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



～上祖師谷あんしんすこやかセンターいきいき講座～

フレイルについて考えてみよう

好評につき、今年度2回目の開催です！！

『フレイル』という言葉をご存じでしょうか？

加齢などでさまざまな心身の機能が低下した状態の事を言います。

「健康」と「要介護状態」の間の段階であり、早めに気づいて適切な対応をとることで元気な状態に戻ることができます。

座ってできる有酸素運動を体験し、**予防のためのお話**を聞いてみませんか。

協力：公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

日時：令和8年2月12日（木）

午後2時から午後3時30分まで

（受付は午後1時30分から）

場所：上祖師谷まちづくりセンター

2階活動フロアー（上祖師谷2-7-6）

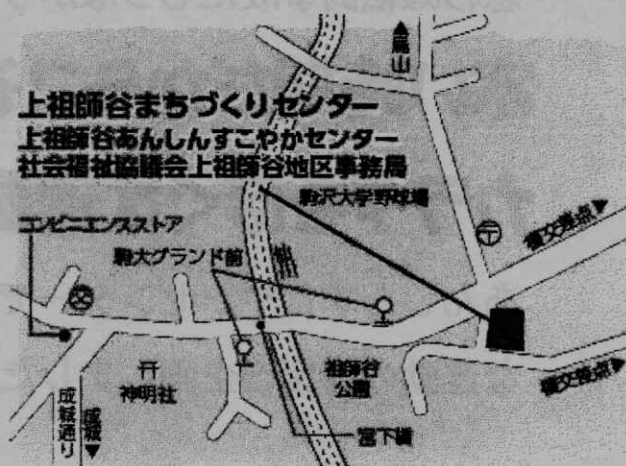
対象：65歳以上で粕谷か上祖師谷に

お住いの区民の方 先着15名様

参加費：無料

申込受付：1月26日（月）10:00より

申込方法：お電話で受け付けます。



小田急バス：千歳船橋駅・千歳烏山駅北口・
千歳烏山駅南口～成城学園前駅西口
「駒大グランド前」下車徒歩3分

申し込み・問い合わせ

上祖師谷あんしんすこやかセンター 上祖師谷2-7-6

（地域包括支援センター）

TEL 03-5315-5577 FAX 03-3305-6333

