



## 池尻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：池尻1～3丁目、4丁目（1～32番）・三宿にお住いの65歳以上の区民の方で体力の低下や介護予防の必要性を感じている方

★会場：池尻まちづくりセンター3階または2階（裏面地図参照）

★時間：午後 2時 ～ 4時（120分）

★定員：20名

※毎月1日 午前9時より、電話または窓口で予約受付いたします。  
（定員に達した時点で締切となります）



2025年 4月	5月	6月	7月	8月	9月
23(水)	14(水)	11(水)	9(水)	27(水)	10(水)
	28(水)	25(水)	16(水)		24(水)

★開催日：原則 第2 ・ 第4 水曜日

※白色で記載の日の開催場所は3階です。水色は2階です。

## ★内容

## 介護予防のお話

運動、栄養、口腔

認知症予防、社会参加など

## 世田谷いきいき体操

腕や足におもりをつけて、上げ下げするやさしい運動です。

続けることで筋力がつき、日常生活の色々な動作が楽になります。

痛みがあるなど、おもりをつけて行うことが難しい方は、おもりをつけずに行っていただきます。

★持ち物等：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

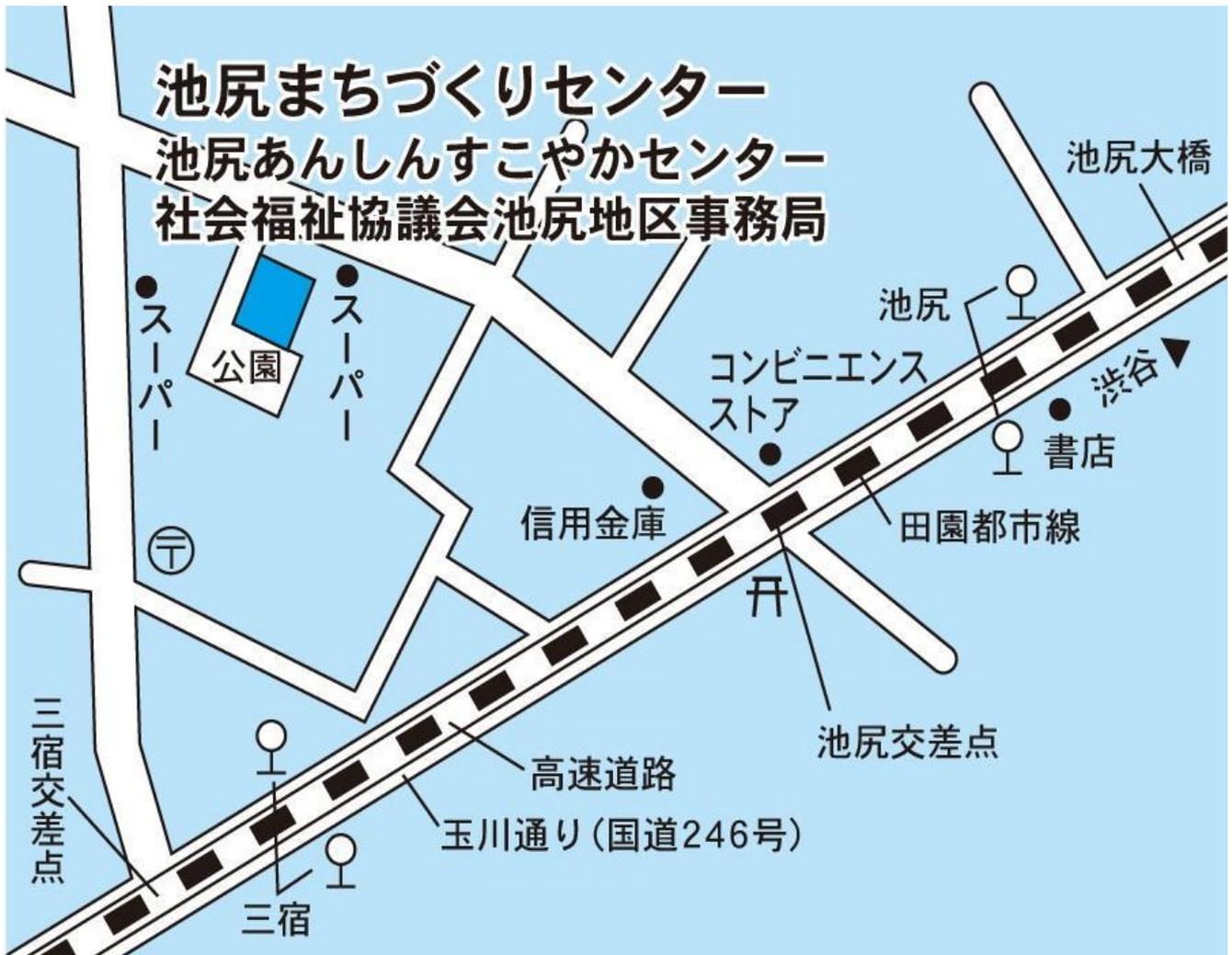
★参加費：無料

## 【お申込み・お問合せ】

池尻あんしんすこやかセンター  
（地域包括支援センター）

電話：03-5433-2512  
FAX：03-3418-5261

## 【会場】



【住所】 池尻3-27-21 池尻まちづくりセンター内

【交通】 電車 田園都市線 「池尻大橋」西口下車 徒歩15分

バス 「三宿」下車 徒歩10分、「池尻」下車 徒歩13分

(渋谷駅～弦巻営業所・上町・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口)

## 【感染予防にご協力ください】

○常時、マスク着用を推奨します。(運動時に呼吸を止めないための声だし等あり)

○発熱、発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。