



池尻



平成 29 年度 秋号

あんしんすこやかセンター便り

発行：池尻あんしんすこやかセンター
電話：03-5433-2512

住所：世田谷区池尻 3-27-21
池尻まちづくりセンター内

読書の秋！食欲の秋！スポーツの秋！ 夏の疲れを吹き飛ばそう！

健康維持の3つのポイント！

食事



運動



睡眠



世田谷区では、こんな取り組みをしています。ぜひ、ご活用ください。

身体を動かす習慣を！

体力の低下が気になる方、
一人で運動を続ける自信がない方、
3ヶ月間、筋力アップ教室に参加して
みませんか？



リハビリテーション専門家や 管理栄養士が訪問します！

膝や腰の痛み等で、辛い思いをしていませんか？
個々の病気や身体に合わせて、
体の動かし方や食事の相談を
行っています。



口の中も健康に！



おいしく食事が摂れるよう、
歯や口腔について、実技を交えて
楽しく学びませんか？

※ 興味、関心がある方は、
あんしんすこやかセンターまで
ご相談ください。

池尻・三宿地域の活動紹介



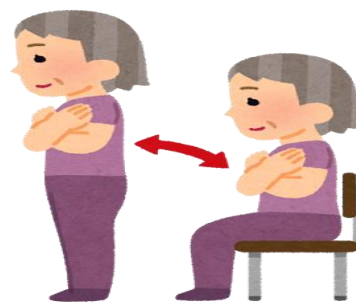
ミニティひなたぼっこ（地域交流会）

日時：毎月第1・3金曜日 10時～13時頃
場所：池尻小学校BOP室（デイホーム池尻隣り）
料金：昼食代 400円

輪投げやグランドゴルフ、手工芸など、毎回、様々な活動をしています。20名程の集まりです。

はつらつ介護予防講座

日時：毎月第2・4水曜日 14時～16時
場所：池尻まちづくりセンター2階
料金：無料



65歳以上を対象に、介護予防体操やミニ講座を開いています。お気軽にご参加ください！



よりみちカフェ（会食会）

日時：毎月第2・4水曜日
11時～13時頃
場所：デイホーム三宿2階
料金：昼食、コーヒー付 500円

介護者おしゃべり会

日時：毎月第4木曜日（変則あり）午後
場所：池尻まちづくりセンター2階 他

介護している方、これから介護される方、介護を卒業された方など、交流できる場です。



池尻あんしんすこやかセンター

窓口開設時間：
月～土 8時半～17時
日、祭日、年末年始 お休みです
電話：03-5433-2512