



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

★開催日：原則 第 2 ・ 第 4 水曜日

※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。
お 1 人様 月 1 回のご利用になります。
（定員に達した時点で締切となります）



2025 年			2026 年		
10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
8(水)	12(水)	10(水)	14(水)	25(水)	11(水)
22(水)	26(水)	24(水)	28(水)		25(水)

※**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、
社会参加、認知症など

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。