



若林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：65歳以上の若林地区（若林 1～5丁目、三軒茶屋2丁目）にお住まいの方
体力の低下や介護予防の必要性を感じている方

内 容：日常的に無理なくできる体操（世田谷いきいき体操）
介護予防に関するミニ講話
（運動、栄養、口腔、社会参加、認知症などについて）

会 場：若林まちづくりセンター活動フロアー 3階（裏面地図参照）

持ち物：飲み物、介護予防手帳、筆記用具、動きやすい服装、マスク

参加費
無料



※1回ごとの申し込みになります。講座のある週の月曜日（祝日は翌火曜日）から電話・窓口・FAXでお申し込みください。
定員：20名
（定員に達した時点で締切となります）

【開催日（予定）】 時間：午後2時 ～ 4時

令和7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月
24 (木)	8 (木)	5 (木)	10 (木)	28 (木)	11 (木)	9 (木)	13 (木)	11 (木)	8 (木)	12 (木)	12 (木)
	22 (木)	26 (木)			25 (木)	23 (木)	27 (木)	25 (木)	22 (木)	26 (木)	26 (木)

【会場】



【住所】

世田谷区若林1-34-2 若林まちづくりセンター内

【交通】

- ・電車 世田谷線、「若林駅」「西太子堂駅」下車 徒歩5分
- ・バス 「若林駅」下車 6分（渋谷駅～世田谷区民会館、新代田～大森操作所）

感染予防にご協力ください。

- 常時、マスクの着用を推奨します。（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。

【お申し込み・お問い合わせ】

若林あんしんすこやかセンター 電話 03-5431-3527
（地域包括支援センター） FAX 03-5431-3528