

# 池尻あんしんすこやかセンター いきいき講座

世田谷区

委託



## 秋のウォーキング ～三宿から羽根木公園へ～

健康的な毎日を過ごすために、北沢川緑道と一緒にウォーキングしませんか？



日 時：**令和5年11月15日(水) 午前10時集合**

集合場所：**三宿地区会館前**（裏面参照）

※雨天の場合は三宿地区会館2階でウォーキングの効用講座を行います。

コース：**三宿地区会館～森巖寺～羽根木公園**（約3.5キロ）

※羽根木公園で現地解散（11時45分頃）

講 師：世田谷ウォーキングフォーラム **今治 久昇** 氏

対 象：**65歳以上の区民 15名（予約制）**

※予約は11月10日（金）までお電話ください。



参加費：保険代**33円**

※保険代は**事前に徴収**します。欠席でも返金しませんのでご了承ください。

※当日、体調が悪い方はご遠慮いただき、当センターまでご連絡ください。

（申し込み・問い合わせ先）

**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**

※あんしんすこやかセンターとは、世田谷区が設置している福祉の相談窓口です。

# ★集合場所：三宿地区会館前

オーケーや池尻郵便局沿いの道を淡島通り目指してまっすぐ行くと、理髪店のマークが見えてきます。理髪店マークを通り過ぎて少し行くと、三宿地区会館です。

