



令和3年度 第5回いきいき講座

# はじめよう介護予防！

## ～あおぞら体操教室～ と 栄養講座

秋空の下、介護予防の運動を体験しませんか？  
心地よい風に吹かれながら、楽しく身体を動かしましょう！



介護予防手帳をお配りします↓

いつまでも自分らしく暮らし続けられるよう、元気なうちから介護予防に取り組みましょう！！



**介護予防手帳**

あしんすこやかセンター  
あんすこ  
（世田谷区立）

氏名 筈々力 あんすこ

お住まいの担当は  
筈々力 あしんすこやかセンター  
TEL 03-3705-6528

世田谷区



日時：令和3年11月1日（月）午前10時～午前11時50分

場所：グランジュール尾山台 屋上ソラ庭 （裏面参照）

※雨天の場合は11月8日（月）に延期予定です。

参加費：無料 対象：65歳以上の世田谷区民の方

申込み締切日：令和3年10月25日（月）

定員：12名 定員を超えた場合は抽選となります。

抽選結果は10月26日以降にご連絡いたします。

持ち物：お飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

※ 屋外での運動となりますが、マスク着用、手洗い・消毒・体温測定にご協力ください。  
発熱、発熱がなくても息苦しさやだるさ、風邪症状などがある場合は参加をお控えください。  
感染拡大の状況によっては、延期または中止となる場合がございます。

《お申込み・お問い合わせ》

等々力あしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

TEL 03-3705-6528

世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所2階

