



# 上町あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター) だより

令和7年4月号

## いきいき講座「健康測定会」

開催日：令和7年5月26日(月) 13:00~16:00 (最終受付 15:40)

※混雑を避けるため、1部18名程度の人数制限、3部制で開催予定

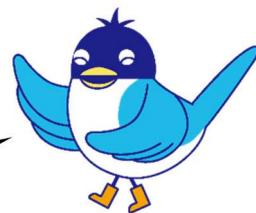
先着順・定員になり次第受付終了

開催場所：上町まちづくりセンター 3階活動フロア

世田谷区世田谷 1-23-5 (下記地図参照)

対象者：65歳以上の地域住民の方

参加者募集!!



開催内容：①無料で血管年齢、体組成計の測定

②専門職による個別相談(看護師・栄養士・薬剤師)

ご希望の方には体操教室のご紹介も致します。

### 【血管年齢】

血管の老化度がわかります。



### 【体組成計】

体脂肪、筋肉量、骨量がわかります。  
※ペースメーカーのある方は測定出来ません。



### 【専門職による個別相談】

測定結果より個別に看護師、薬剤師、栄養士から今後の健康づくりについてアドバイスが受けられます。  
※希望者のみ



申し込み：上町あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

☎03-5450-3481 (月)~(土) 8:30~17:00 (日・祝休み)

**4/21(月)から受付開始。5/9(金)×切。**

※時間帯の希望は受け付けておりません。予めご了承下さい。

**5/14(水)以降**、参加者へお越しいただく指定の時間帯(1部~3部)いずれかをお電話又は郵送でお知らせします。

●当日は混雑を避けるため**指定された時間帯**にお越しください●



# 運動習慣を 身に付けませんか

自主体操グループのお誘い

暖かくなり、新しいことを始めるのによい季節になりましたね。  
地域で活動している自主体操グループをご紹介します。  
この機会にぜひご参加ください。

**対象**： おおむね 65 歳以上の方

**内容**： 椅子に座って行う体操が中心です。  
全身を動かし、無理なく筋力アップを図ります。

**指導者**： 佐野 公美子 先生

(ADL 対応型高齢者体操研究会 上級公認指導者、健康運動指導士)

**参加費**： 800円

※当日は、動きやすい服装、水分を持参でご参加ください。

※予約不要、欠席連絡不要。

## さくら (自主体操グループ)



活動日程: 第1・3水曜日 午後2時～3時

活動場所: リハビリホーム グランダ世田谷上町 5階ダイニングルーム (桜3-32-10)

※施設入り口のインターホンで「体操参加者です」とお申し出ください。

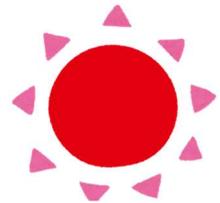
## にこにこ (自主体操グループ)



活動日程: 第2・4火曜日 午後2時～3時

活動場所: デイ・ホーム弦巻 食堂 (弦巻5-13-19)

## 晴れ晴れ (自主体操グループ)



活動日程: 第1・3月曜日 午後2時～3時

活動場所: デイ・ホーム世田谷 地下 第2会議室 (世田谷 4-15-3)

お問い合わせ： 上町あんしんすこやかセンター

☎TEL 03-5450-3481 📠FAX 03-5450-8005

(月)～(土) 8:30～17:00 (日・祝休み)