



上町あんしんすこやかセンター だより

令和2年10月号



新型コロナウイルス感染予防のための自粛生活、

8月の猛暑、9月の残暑での夏バテによって

身体がなまっている方も多いのではないのでしょうか。

運動不足で体力・筋力低下が心配と感じている方に、



上町あんしんすこやかセンターでは65歳以上の区民向け講座として「**健康測定会**」を

令和2年11月17日午後に開催いたします。健康測定で自身の状態を把握し、これからの

健康づくりに役立てられるように**看護師・薬剤師・栄養士**等、専門職の個別相談による

アドバイスが受けられる内容となっております。健康維持のための体操教室のご紹介も

しておりますので、ご興味のある方は是非ご参加下さい。（詳細は裏面参照）



健康測定



専門職の個別相談



体操教室の紹介

上町あんしんすこやかセンター （地域包括支援センター）

〒154-0017

世田谷区世田谷 1-23-5

上町まちづくりセンター2階

TEL：03-5450-3481

FAX：03-5450-8005

担当地域：世田谷、桜、弦巻

窓口開設時間

月曜日～土曜日 8：30～17：00

（日曜・祝日・12/29～1/3は
お休みします）

あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）とは
世田谷区が設置する高齢者とその家族、障害のある方や、
子育て中の方などのための**身近な福祉の相談窓口**です。



あなたの体は何歳ですか？

いきいき講座 「健康測定会」

～いきいきとした生活をおくるために～

開催日

令和2年11月17日火曜日 13:00～16:30（最終受付 15:20）
※新型コロナウイルス感染予防の為、1部10名程度の人数制限、3部制で開催予定。

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

対象者

65歳以上の地域住民の方

開催内容

無料で血管年齢、体組成計の測定と専門職による個別相談を行います。必要な方には体操教室のご紹介もいたします。

【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。



お申込み

上町あんしんすこやかセンター ☎03-5450-3481

月曜日～土曜日 8:30～17:00（日曜・祝日はお休み）

お申込期間：10月5日～10月31日まで

（先着順・定員になり次第受付終了）

- 新型コロナウイルス感染予防の観点により、1部10名程度の制限とします。
- 先着順より当日1部～3部の時間帯のいずれかで割り振ります。
尚、時間帯の希望は受け付けておりませんのでご了承ください。
- 11月9日（月）以降、参加者へ割り振った時間帯をお電話又は郵送でお伝えします。
- 当日は感染予防のため、決められた時間帯にお越しください。

<感染予防対策のお願い>

- ・当日はご自宅で検温し、体調がすぐれない場合はお休みのご連絡をください。
 - ・マスク着用でのご来場と、会場での検温、手指の消毒をお願いします。
- ※開催にあたり、間隔を空けた座席配置、消毒と換気を徹底して感染予防に努めます。