



上町あんしんすこやかセンター だより

令和2年12月号

12月に入り、寒さも増してきました。新型コロナウイルスの感染者も寒さが進むに連れて増えてきています。又、自粛生活で体力が落ちた方もいらっしゃると思います。これからが寒さも本番！新型コロナウイルスの感染予防もしながら体調を崩さないような体作りが必要です。上町あんしんすこやかセンターでは、冬でも元気に過ごせる様、以下の講座を開催します。

いきいき講座

健康寿命を延ばそう ～食と運動の両輪～

日 時： 令和2年12月10日（木）13時～15時半（2部制）

1部：13時～14時 2部：14時半～15時半

場 所： 世田谷区社会福祉事業団3階会議室（裏の地図参照）

※上町あんしんすこやかセンターの建物ではありません。

内 容： ＊講義 食生活の工夫

＊体操 転倒予防・筋力アップ

対 象： 65歳以上の方

講 師： 野菜ソムリエ・世田谷元気体操リーダー

鈴木 規世枝 氏（野菜ソムリエプロ）

申込み： 電話予約 先着30名 参加費：無料

＊動きやすい服装でご参加下さい。水分持参



＜申込み・お問合せ＞

上町あんしんすこやかセンター

電話 5450-3481



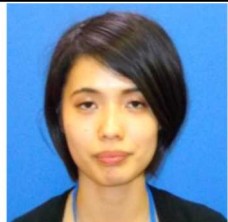


職員紹介



令和2年11月から職員が11名になりました。地域の皆様のお力になれる様、取り組んでまいります。街や窓口でお会いしたいと思いますので、よろしくお願い致します。

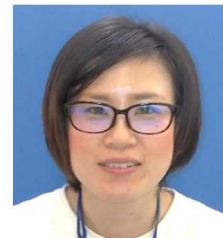
社会福祉士
大野



社会福祉士
粕谷

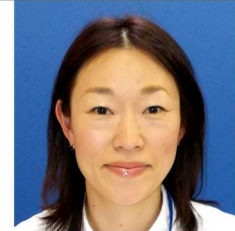


社会福祉士
大内



介護支援専門員
國島

介護支援専門員
佐野



担当地域
弦巻
1～5丁目
桜
3丁目



所長
主任介護支援専門員
大中

担当地域
世田谷
1～4丁目
桜
1・2丁目

社会福祉士
石塚



看護師
小宮



社会福祉士
佐々木



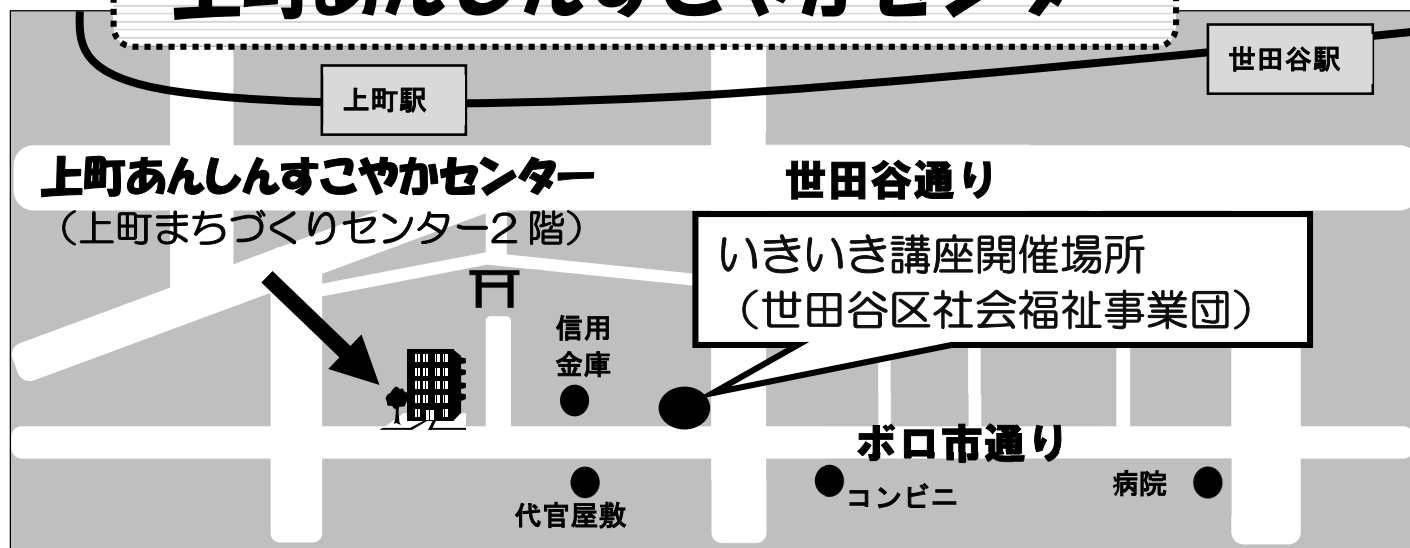
看護師
塚田



介護支援専門員
藤田



上町あんしんすこやかセンター



☎ 03-5450-3481

FAX 03-5450-8005