上町あんしんすこやかセンター だより

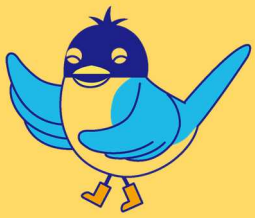
令和３年４月号

「いきいき講座」春の健康測定会開催!!

２度目の緊急事態宣言で、特に高齢者の方は外出の自粛を求められるなど、運動不足を感じていませんか？
今のご自身のお身体の状態を把握して、これからの暖かい季節に向けて体づくりを見直してみませんか？
上町あんしんすこやかセンターでは、体づくりのきっかけになる様に春の健康測定会で筋肉量、脂肪量と血管年齢を測定し、地域の体操教室のご紹介もしています。測定後は、**看護師・栄養士・薬剤師・作業療法士**などの専門職へご自身の健康について個別に相談も出来ますよ。

開催日：令和３年４月20日（火）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。

開催場所：上町まちづくりセンター　３階活動フロアー
世田谷区世田谷1-23-5　（裏面の地図参照）



参加者募集！！
締め切り：4/9（金）

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。ご希望の方には体操教室のご紹介も致します。

申し込み：上町あんしんすこやかセンター　☎03-5450-3481

受付期間3/29（月）～4/9（金）まで（先着順・定員になり次第受付終了）

●先着順で当日１部～３部の時間帯に割り振ります。
※時間帯の希望は受付ておりません。予めご了承下さい。
●４月13日（火）以降、参加者へ割り振りで決定した時間帯（１部～３部）をお電話又は郵送でお伝えします。
●当日は感染予防の為、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…①当日はご自宅での検温。②体調がすぐれない場合はお休みのご連絡を下さい。③会場でのマスク着用、検温と手指の消毒をお願いします。

はつらつ介護予防講座

★対　象：６５歳以上の区民の方
★会　場：上町まちづくりセンター
　　活動フロアー　３階（下記地図参照）
★時　間：前半午後２時～2 時 50 分　後半午後３時 10 分～4 時

ご自身の体づくりのために是非
ご参加お待ちしております！

2021年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2022年 1月	2月	3月
13（火）	11（火）	8（火）	13（火）	10（火）	14（火）	12（火）	9（火）	28（火）	11（火）	8（火）	8（火）
27（火）	25（火）		27（火）	24（火）	28（火）	26（火）			25（火）	22（火）	22（火）

★参加費：無料　１回だけでも続けてのご参加でも可能です
★開催日（年間予定）：　原則第２・４火曜日
★持ち物等：マスク着用、水分補給用の飲み物
動きやすい服装と履き物でおいでください

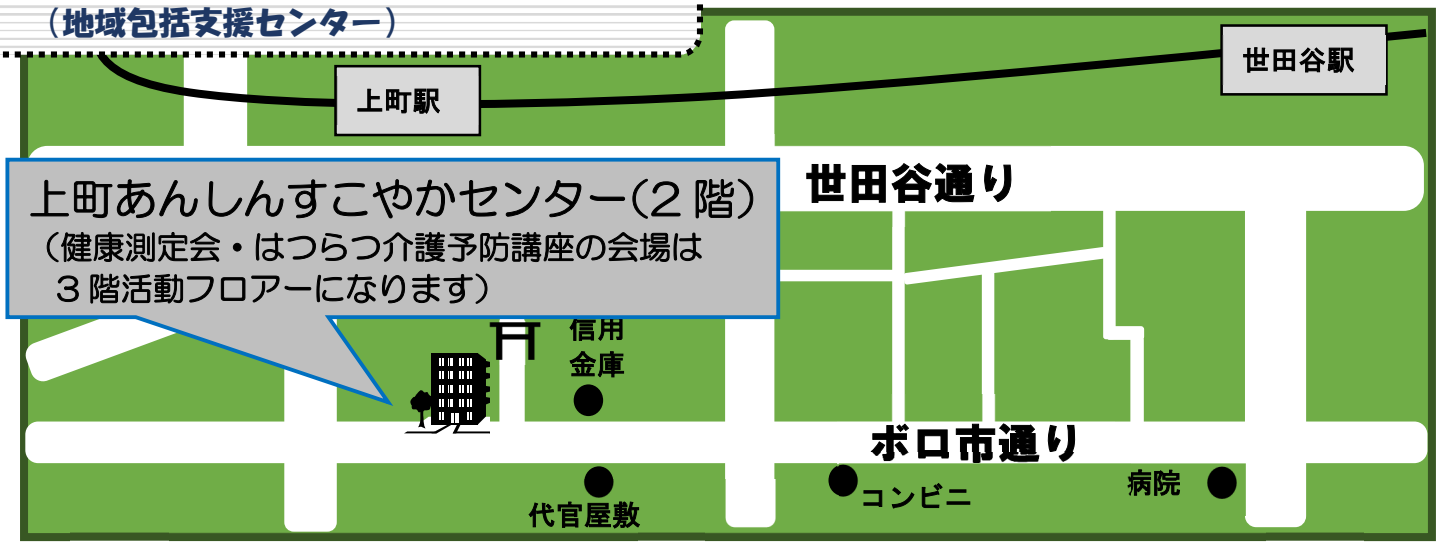
会場の都合により、定員１０名です。各回前半・後半ともに 50 分。
事前に電話または窓口でお申し込みください（お１人年間１２回まで）。

※発熱がなくても息苦しい、だるいなどの症状や風邪症状がある場合は、
　参加を見合わせていただきますようお願いします。
※台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください

体操などの運動、交流の場、役割を持つことが介護予防には重要です。区では「世田谷いきいき体操」を広め、区民の皆様が主体となる通いの場づくりをすすめています。

上町あんしんすこやかセンター
（地域包括支援センター）

所在地：世田谷区世田谷 1-23-5　２階



☎ 03-5450-3481　FAX 03-5450-8005