



松原あんすこ通信

第18号

クリスマスやお正月
がもうすぐですね

松原あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
松原2-28-21

風邪やインフルエンザ
を予防しましょう!



電話 03-3323-2511
FAX 03-5300-0212



令和3年12月発行

感染症に気をつけながら 「フレイル予防」しませんか

実施しました!



いきいき講座
「今日からできるフレイル予防」
9月に3回実施しました。
フレイルについて学び・体力測定
一人一人が自分の目標を決めました。
「1日3000歩は歩くようにする」
「ラジオ体操を毎朝実施する」
「3食食べるようにする」など



開催中です!

秋の連続講座 いきいき講座
「一緒に体操をしましょう」
松原1丁目町会会館にて
10月・11月・12月と
『世田谷いきいき体操』を行っています。



加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して
虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルを予防する上で欠かせないのが

社会参加 身体活動 栄養・口腔 の3つの柱です。



これらをバランスよく日常生活の中に組み込んでいきましょう。



▲ホームページ
「お知らせ」から
ダウンロードで
きます



松原地区の一員として活動しています



松原5・6丁目自治会が主催する松原の文化祭「第6回 ふれあい絆フェスタ」が、10月9・10日に開催されました。昨年は新型コロナウイルス感染防止のため中止でしたが、今年は松原5・6丁目自治会館で二年ぶりに開催、作品展示が行われました。

「第6回 ふれあい絆フェスタ」に出品いたしました

松原あんしんすこやかセンターは、松原にお住いの方、松原で活動されている方々に「松原のまちへのひとことメッセージ」をいただき、作品として出品いたしました。交通の便が良い、緑が多い、静か、など松原のよいところ、おすすめポイントがたくさん集まりました。

ご協力下さった皆様、ありがとうございました。
作品は、松原あんすこで展示中です。
お気軽にお立寄りいただき、ご覧下さい。

松原あんすこの作品



令和4年1月 松原あんしんすこやかセンターは移転予定です



令和3年10月の施設内-まだ工事中です



松原あんしんすこやかセンターは、令和4年1月末に、松原小学校内の複合施設(松原5-43-28)に移転予定です。新しい施設の稼働に向けて、準備が進んでおります。移転後も電話番号は変わらない予定です。引き続き、いつでもお問い合わせください。移転先の場所は、左下の地図をご覧ください。

● 移転先を地図に記載しました ●



* 松原あんしんすこやかセンター *

(地域包括支援センター)

松原2-28-21

* 電話:03-3323-2511

* FAX:03-5300-0212

8:30~17:00

日曜・祝日・12月29日~1月3日はお休みです