



上町あんしんすこやかセンター だより

令和4年1月号

令和3年度いきいき講座新企画開催のお知らせ！

講師の先生の解説付き

オペラの楽しみ オペラ映像鑑賞会

- ♪日時：令和4年1月27日(木)
13時半～15時半
- ♪場所：上町まちづくりセンター
3階活動フロア
- ♪演目：「椿姫」(1973年)
- ♪対象：65歳以上の方
- ♪定員：20名(先着順)
- ♪申込：上町あんしんすこやかセンター



本を読む会

- 日時：令和4年2月14日(月)
14時～15時半
- 場所：上町まちづくりセンター
3階活動フロア
- 対象：65歳以上の方、本が好きな方
- 定員：15名(先着順)
- 持ち物：お気に入りの本
- 申込：上町あんしんすこやかセンター

本好きさん集まれ！
本について話したい人、
聞きたい人
どなたでも大歓迎です



【感染予防対策ご協力のお願い】自宅での検温、来所時のマスク着用・手指消毒にご協力をお願いいたします。
開催にあたり、間隔を空けた座席配置、消毒と換気の徹底など、感染予防に努めて参ります。

上町あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)

〒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。





新年明けましておめでとうございます。上町あんしんすこやかセンターでは介護予防に関連する区民向け講座を開催し、昨年も多くの方に参加して頂きました。本年も、地域のみなさまがお元気で健康に過ごせるよう、新たな講座の企画も含め、活動してまいります。よろしくお願い申し上げます。

上町あんしんすこやかセンター—同

上町あんしんすこやかセンター 令和3年度区民向け講座の活動報告

健康測定会（4月・10月）

区民の方の介護予防・健康維持のためにお役に立てられるよう、毎年春と秋に開催。無料で①体組成計(筋肉・脂肪量がわかります)
②血管年齢(血流を測定し、血管自体の年齢がわかります)
③専門職による個別相談(看護師又は理学療法士、栄養士、薬剤師が①と②の結果をもとに取り入れるべき運動や栄養等のアドバイスをします)



令和3年度からスタート

高齢者向けスマホ講座（9月）

スマートフォンが主流化していく中で「スマホの機能が上手く使いこなせない！」と操作方法に自信のない高齢者向けに、基本操作をメインとした講座を新たな取り組みとして開催。今後も気軽に参加できることをコンセプトに計画していきます。



健康寿命を延ばそう～栄養の話と転倒予防体操～（11月）

野菜ソムリエの資格を持つ講師が、日頃の食事内容を振り返りながら必要な食品群を手軽に追加する簡単な方法のアドバイスをしてくれます。最近話題の食品ロスなどの勉強、転倒予防のリズム体操をして楽しく身体を動かすといった講義と運動が一体化した講座です。健康寿命を延ばすためには欠かせない食事と運動。来年度も開催を予定しておりますので、ご興味のある方は是非ご参加下さい。



上町あんしんすこやかセンターでは
各活動に協力して下さる
ボランティアの方を募集しています！

体操教室の受付・会場設営、高齢者の見守り訪問、特技を生かした高齢者向けの活動…など、地域のために活動しませんか？
お気軽にお問い合わせください！

上町あんしんすこやかセンター
TEL 03-5450-3481

※上記の他、自主グループ活動支援、地域の会議に出席、福祉関係事業所向け講座の開催、研修の参加等の活動を行っています。

