



～上祖師谷あんしんすこやかセンターいきいき講座～

フレイル対策のすすめ

フレイルとは、老化などでさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の間の段階であり、高齢になると多くの方がフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。

フレイルの予防・回復につながる体操を体験してみませんか。

協力：公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団

日時：令和4年 10月28日（金）

午後2時から午後4時

（受付は午後1時30分から）

場所：上祖師谷2-7-6

2階活動フロア

対象：65歳以上で粕谷か上祖師谷に
お住いの区民の方 先着15名様

参加費：無料

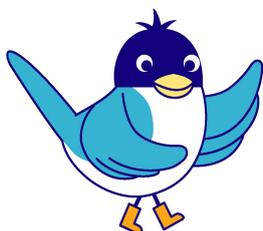
申込受付：9月28日（水）10:00より

電話で受付



小田急バス（千歳烏山駅南口～成城学園前駅西口）・
（千歳船橋～成城学園前駅西口）いずれも
「駒大グランド前」下車徒歩3分

申し込み・問い合わせ



上祖師谷あんしんすこやかセンター 上祖師谷2-7-6
（地域包括支援センター）

TEL 03-5315-5577 FAX 03-3305-6333