



# 上町あんしんすこやかセンター だより

令和5年2月号

## いきいき講座「筋力アップとスマホなんでも相談会」

～自宅でできる筋力アップの方法とスマホの基本操作を学ぼう～

日程: 令和5年3月16日(木) 14:00～15:30

会場: 上町まちづくりセンター 3階活動フロアー (下記地図参照)

所在地: 世田谷区世田谷1-23-5

申込・問い合わせ先: 上町あんしんすこやかセンター 03-5450-3481  
(地域包括支援センター)

対象者: 65歳以上の区民の方(定員15名 先着順)

持ち物: ご自分のスマホ

**2/20(月)より受付開始!**  
＜締め切り＞**3/10(金)**

内容: ①講義: 自宅でできる筋力アップ方法と筋力アップにつながる食事  
協力: 世田谷区社会福祉事業団訪問サービス課・どこでも保健室



②スマホなんでも相談会: スマホの基本操作のお悩みをあんしんすこやかセンター職員と登録ボランティアが個別に相談をお受けします。

上町あんしんすこやか  
センター地図





# 上町あんしんすこやかセンターでは 他にもこんな活動をしています(参加者募集)

## 上町あんしんすこやかセンター ～介護者交流会～

ふだん介護を頑張っている方へ、何よりもご自身が元気でいることが大切です。  
同じ思い・立場の方々とお話することにより、心を少し楽にしませんか。  
ご自分の為のひと時をご一緒に過ごしましょう。



【開催日】偶数月の第3火曜日

令和5年 2/21、4/18、6/20、8/15、  
10/17、12/19 令和6年 2/20

\*新型コロナウイルス感染予防の為、予定日程や会場が変更になる場合があります。参加希望の方は、事前にお電話でお問い合わせください。

日 時：上記開催日の午前10時30分～11時30分

会 場：上町あんしんすこやかセンター 相談室、活動フロアなど

内 容：介護者の方の交流・茶話会 (表面の地図参照)

対 象：ご家族を介護している方

連絡先：上町あんしんすこやかセンター

電話 03-5450-3481 FAX 03-5450-8005

## 男の介護を語る会

認知症の母や妻の介護、他の人はどうしているのだろうか？



男同士気軽に話せる場所です。  
ご参加お待ちしております！

令和5年

3/11 (奇数月の土曜日)

開催時間 14:00～15:30

※新型コロナウイルス予防の為、予定が変更になる場合があります。ご了承ください。  
ミニ講座などのイベントの際は女性介護者も参加可能です。

会 場：上町あんしんすこやかセンター 3階活動フロアなど

内 容：男性介護者の方の交流 (表面の地図参照)

対 象：ご家族を介護している男性

連絡先：上町あんしんすこやかセンター

電話 03-5450-3481 FAX 03-5450-8005