～上祖師谷あんしんすこやかセンターいきいき講座～

# 元気なうちに知ろう！
# 介護予防と
# 介護が必要になったらどうするの？

**この講座では、健康でいられる時間（健康寿命）を延ばす方法や、介護が必要になったらどうすればよいか、どこに相談したらよいのかをお伝えします。**

**いまお元気な方も、少し弱ってきたなと思う方も、そのご家族も、どうぞお越しください！**

日時 ： 令和８年１２月１０日（木）
午前１０時30分から１２時００分
（受付は午前１０時１５分から）

場所 ：粕谷２丁目アパート３号棟横集会室
（粕谷2の19）

対象 ： ６５歳以上で粕谷か上祖師谷に
お住いの区民の方とそのご家族

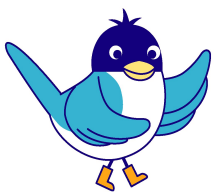
参加費：無料　　先着25名様

申込受付 ：１１月２５日（水）午前１０時～

申込方法： お電話で受け付けます。




京王線「千歳烏山駅」南口から徒歩10分
都営粕谷２丁目アパート３号棟横の集会室です



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）
窓口開設時間：月～土　8:30～17:00（日祝・年末年始を除く）
TEL 03-5315-5577　FAX 03-3305-6333