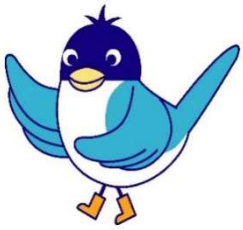
あんすこ～ぷ

令和8年晩秋号



上祖師谷あんしんすこやかセンター　広報紙

（地域包括支援センター）

みなさま　こんにちは。
蘆花公園の木々も、祖師谷公園の木々も、秋色に染まり始めました。心地よい季節です。
さて、あんしんすこやかセンターにはいろいろな役割があるのですが、
その一つに、**「介護の重度化予防」という取り組み**があります。

加齢や病気のために虚弱（フレイルともいいます）になることを予防すること、
今、介護認定をお持ちの方には、その認定介護度を軽度に改善するということ。

今号の裏面では、10・11 月に行いました取り組みの写真を掲載しております。
センターではこれからも、様々な取り組みをしてまいります。
みなさま、どうぞ、奮ってご参加ください。お待ちしております。

<12 月から 3 月の催事予定>
はつらつ介護予防教室…12 月 8 日、22 日　1 月 12 日、26 日　2 月 9 日　3 月 9 日、23 日
いずれも火曜日午後 2 時から 4 時
祖師谷公園ラジオ体操会……毎週水曜日 10 時～（予約不要）
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？」
12 月 10 日（木）10 時半から 12 時
いきいき講座…「骨粗鬆症予防講座（仮称）」1 月を予定
いきいき講座…「カカオポリフェノールの健康効果（仮称）」おみやげ付き
1 月 13 日（水）午後 3 時から 4 時半
もの忘れ相談会……1 月 15 日（金）午後 1 時半から 3 時半

場所など詳細は、あんしんすこやかセンターにお問い合わせください。

〒157－0065　世田谷区上祖師谷2－7－6
上祖師谷まちづくりセンター内
上祖師谷あんしんすこやかセンター
（地域包括支援センター）
電話:03-5315-5577
FAX:03-3305-6333
窓口開設時間:月～土　8:30～17:00
（日祝・年末年始 12/29～1/3 を除く）



小田急バス：「千歳烏山駅南口」「成城学園前駅西口」～「駒大グランド前」下車すぐ

～この秋に実施を終えたあんしんすこやかセンターの介護予防事業です～

地区連携医事業

～防災ネットワークづくり～

医療機関・介護サービス事業者で、
災害時の体制についてともに考えました



令和８年９月29日開催

終活いきいき講座

区終活支援センターの方を講師にお招きし

エンディングノートを書いてみました



令和８年10月22日開催

薗花まつり

☆つなぐ☆烏山のブースで出張まちの保健室

「血管年齢・血圧測定会」を行いました



令和８年10月25日開催

祖師谷橋自治会交流会

福祉用具体験ブースを出しました



令和８年11月３日開催