

～いきいき講座のご案内～

♪春風にのせて歌いましょう♪



合唱とピアノ演奏を楽しみながら脳と体を動かしましょう。

歌うことは脳を活性化させ、もの忘れの予防につながると言われています。

日時： 3月 3日（金） 14：00～15：30

場所： 有料老人ホーム

アライブ世田谷代田

住所： 世田谷区代田 2-26-8

参加者： おおむね65歳以上の区民の方

参加費： 無料

定員： 30名

持ち物 上履きと下履きを入れる袋、

飲み物（水分補給用）

※動きやすい服装でお越しください。



お申込み： 梅丘あんしんすこやかセンター

電話：5426-1957 Fax：5426-1959

梅丘まちづくりセンターからのお知らせ

年も改まり、冬本番を迎えましたが、梅丘地区の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

寒さや乾燥が厳しくなるにつれて、インフルエンザが流行しはじめます。

今年はすでに都内のインフルエンザ流行が注意報レベルに達し、例年よりも早めの流行となっています。外出時のマスクの着用、うがい手洗いの励行、咳エチケット、十分な栄養と睡眠を取るなどの正しい知識と行動で、インフルエンザにかからない・うつさないようにしましょう。



<梅丘まちづくりセンター>

世田谷区梅丘1-61-16 電話：03-3428-6171