まるごと介護予防講座

～筋力アップ体操等の介護予防のコツ～

最近「転びそうになりヒヤッとしたことがある」「むせやすくなった」「いつも同じものばかり食べている」ということはありませんか？

自宅でも気軽に出来る筋力アップ体操、楽しく食べるためのお口の機能アップ術や食生活、認知症予防の講話など、盛りだくさんの教室に参加して、元気でいきいきと暮らすためのコツを学びましょう。

●対象：区内在住の６５歳以上の方で、
原則、第１回～第６回まで続けて参加できる方

	会　　場	曜日	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
①	奥沢東地区会館 第１会議室（1階）	金	1/12	1/19	2/2	2/16	3/2	3/16
②	桜丘区民センター 第１・2会議室（2階）	火	1/9	1/23	2/6	2/20	3/6	3/20
③	烏山区民センター 第４会議室（3階）	水	1/24	2/7	2/14	2/21	3/7	3/14
④	二子玉川地区会館別館 会議室（１階）	水	1/10	1/24	2/7	2/21	3/7	3/14
⑤	梅丘パークホール 集会室（2階）	火	1/16	1/30	2/13	2/27	3/13	3/20
⑥	三茶しゃれなあどホール オリオン(5階)	木	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22
⑦	成城ホール 集会室(4階)	木	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22

●時間：10時00分～11時30分

●参加費：無料　　●定員：各会場先着20名（予約）

●動きやすい服装で、水分補給のための飲み物をご持参ください。

●お申し込みは
平成29年12月15日（金）より電話で「せたがやコール」まで
電話：５４３２－３３３３　Fax：５４３２－３１００
（受付時間：午前８時～午後９時・年中無休）

世田谷区　高齢福祉部介護予防・地域支援課　電話5432－2953　FAX5432－3085