

# 健康チャートで選ぶ地域活動マッチング

～心と体が健康になる活動を探そう～

**日時** 令和6年11月16日(土) 13:00～15:00 開場 12:30

**会場** ひだまり友遊会館2F(世田谷区若林4-37-8) **定員** 40名

## プログラム

13:00～13:40 講演「健康長寿のための食事・運動・社会参加のポイント」  
世田谷ウォーキングフォーラム 佐伯 京子 氏

13:40～14:30 健康チャートで自分に合った地域活動探し、フリースペース  
チャートでの自己分析結果についての感想など

14:30～15:00 健康に関連したネットワーク加盟団体の紹介

- ①背骨コンディショニングの会 大同 曜 氏
- ②自立ヨガ・クラブ 壺伊 布三子 氏
- ③生きがい世田谷(フレイル予防) 長谷川 宏 氏



佐伯 京子 氏



大同 曜 氏



壺伊 布三子 氏



長谷川 宏 氏

## 申込方法

(1) Web: 右のQRコードからお申込みください。

(2) 電話・メール:

①イベント名 ②氏名・フリガナ ③年代 ④電話番号  
を伝えてお申込みください。

担当: 佐伯 080 1256 1524

E-mail: kyokosaeki@gmail.com



←せたがや生涯現役ネットワークHPから  
チラシのダウンロードや申込みもできます。  
<https://setagaya-network.jimdofree.com>



ひだまり友遊会館



世田谷区若林4-37-8

【交通アクセス】

若林駅 徒歩6分

松陰神社前駅 徒歩8分



主催:



せたがや生涯現役ネットワーク