

睡眠・健康長寿講座と体験会(10種類)

学び/交流/体験... テーブル茶道 吹矢 健康麻雀 IT技能向上

背骨矯正体操 フラ・サルサ 脳トレ教室 紅茶・酒 団体入会相談

日時 令和8年12月6日(日) 13:00～17:00(途中参加・途中退席可、事前申込&当日飛入)
開場12:00 食堂(2F)と売店あり、弁当持ち込み昼食可能

会場 区役所東棟1F 区民利用・交流拠点施設「区民交流スペース」

定員 事前申込50名まで(先着順) 当日飛込は後方追加座席30名まで

プログラム

13:00～13:10 開会挨拶、オリエンテーション

13:10～14:00 講演 中本 五鈴 氏

「睡眠を整えて毎日をもっと楽しく！」
～夜と昼の過ごし方のコツ～

14:00～14:20 みんなで背骨矯正体操(座位)

休憩(10分)

14:30～17:00 各種地域活動をいくつも自由に体験

- | |
|--|
| A. テーブル茶道...身近に感じる楽しい茶道(4人ずつ30分茶菓子付き500円) |
| B. スポーツ吹矢...誰でも無理なく楽しめる健康スポーツ(無料) |
| C. 健康麻雀...全くの初心者も経験者も楽しめる実践方式麻雀教室(無料) |
| D. IT技能向上...タクシーアプリ指南やスマホお悩み相談会(無料) |
| E. 背骨矯正体操...腰痛・肩こり・関節痛・手足の痺れ・猫背など症状に適した運動を指導。身体をスッキリさせてみませんか？(ヨガマットで4人ずつ30分500円) |
| F. フラ・サルサダンス...30分ごとにフラとサルサダンスを交互に(無料) |
| G. 脳トレ教室...一科目30分、国語、社会、音楽などお題を変えながら(無料) |
| H. 紅茶・コーヒー...スイーツ持寄りティーパーティー定期を開催しているグループによる美味しい紅茶・コーヒーの入れ方レッスン(茶菓子付き500円) |
| I. なんちゃって利き酒...つまみ付き、ノンアルコール飲料3種(500円) |
| J. 利き酒の会...つまみ付き、3種類の日本酒の呑み比べ(500円+200円×追加杯数) |
| K. 団体入会相談...貴方にぴったりの活動団体をご案内します。 |



中本 五鈴 氏

博士(人間健康科学)/看護師・保健師
東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援
センター所属。東北大学教員等を経て
2024年4月から現職。
現在は主に家族介護者や高齢期の睡眠、
社会参加やフレイル予防に関する調査・
研究に取り組む。



申込方法・問合せ先

- (1) Web: 右のQRコードから申込み
- (2) 電話: ①イベント名 ②氏名
③年代 ④電話番号
を伝えてお申込みください。



申込受付・問合せ先: 河上 080-3385-1363



←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>

主催: 生涯現役 セタがや生涯現役ネットワーク

