

令和7年度 経堂地区 健康教室

介護予防・認知症予防と 筋力アップ体操

日 時

令和8年2月6日（金）

午後2時～4時（1時45分受付開始）

会 場

経堂南地区会館 大会議室
(経堂5-21-6)

内 容

- フレイル予防と認知症予防についてのお話
- 脳トレゲーム
- 筋力トレーニング リズム体操

講 師

経堂地区身近なまちづくり推進協議会
宇野 奈穂実 委員【(株)ティップネス介護予防運動指導員】

募集人数

・対象

先着30名 ※定員になり次第、申込締め切り

経堂・宮坂・桜丘在住の方

持 扱 物

タオル(筋トレに使用します)・筆記用具
上履き(運動に適したもの)・飲み物

申込み

・問合せ

「経堂まちづくりセンター」へ電話またはFAXでお申込みください。

受付期間：1月13日(火)から1月26日(月)まで

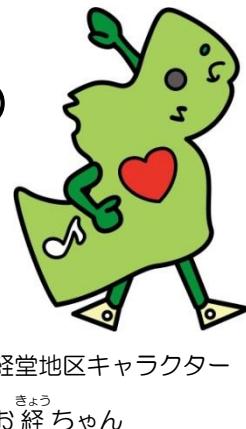
(土日・祝日除く)

※経堂・宮坂・桜丘在住以外の方は1月20日(火)から受付開始

受付時間：午前8時30分から午後5時まで

電話：03-3420-7197 FAX：03-3420-5710

★FAXでお申込みの方は、行事名・参加者住所・氏名(ふりがな)・年齢
電話番号をご記入ください。



経堂地区キャラクター
きょう
お経ちゃん

参加無料

経堂南地区会館（経堂5-21-6）

アクセス

【電車をご利用の場合】

小田急線「千歳船橋駅」下車徒歩 10 分

【バスをご利用の場合】

「千歳船橋」下車徒歩 11 分

- 渋 23 (渋谷駅～祖師ヶ谷大蔵駅)
- 等 11 (等々力操車場～祖師ヶ谷大蔵駅)
- 用 01 (用賀駅～祖師ヶ谷大蔵駅)
- 園 01 (田園調布駅～千歳船橋)



【主 催】経堂地区身近なまちづくり推進協議会健康・福祉部会

【事務局】経堂まちづくりセンター 電話：03-3420-7197