

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

持ち物

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



経堂地区キャラクター
きょう
お経ちゃん

参加無料

★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