

令和8年度



池尻あんしんすこやかセンター

はつらつ介護予防講座

「最近体力が落ちてきた」「出かける機会が少なく家に閉じこもりがち」などと感じている方に、介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめです。

★対象：池尻1～3丁目、4丁目（1～32番）・三宿にお住いの65歳以上の区民の方で体力の低下や介護予防の必要性を感じている方

★会場：池尻まちづくりセンター3階

（裏面地図参照）

★時間：午後 2時 ～ 4時（120分）

★定員：20名

★開催日：原則 第2 ・ 第4 水曜日

※毎月1日 午前9時より、電話
または窓口で予約受付いたします。
お1人様 月1回のご利用になります。
（定員に達した時点で締切となります）



2026年	4月	5月	6月	7月	8月	9月
	15(水)	13(水)	10(水)	8(水)	26(水)	9(水)
	22(水)	27(水)	24(水)			30(水)

★内容

- ・日常的に無理なくできる体操（世田谷いきいき体操）
- ・介護予防に関するミニ講話（運動、栄養、口腔、認知症、社会参加など）

★持ち物等： 飲み物、健康応援ノート、筆記用具、動きやすい服装

★参加費： 無料

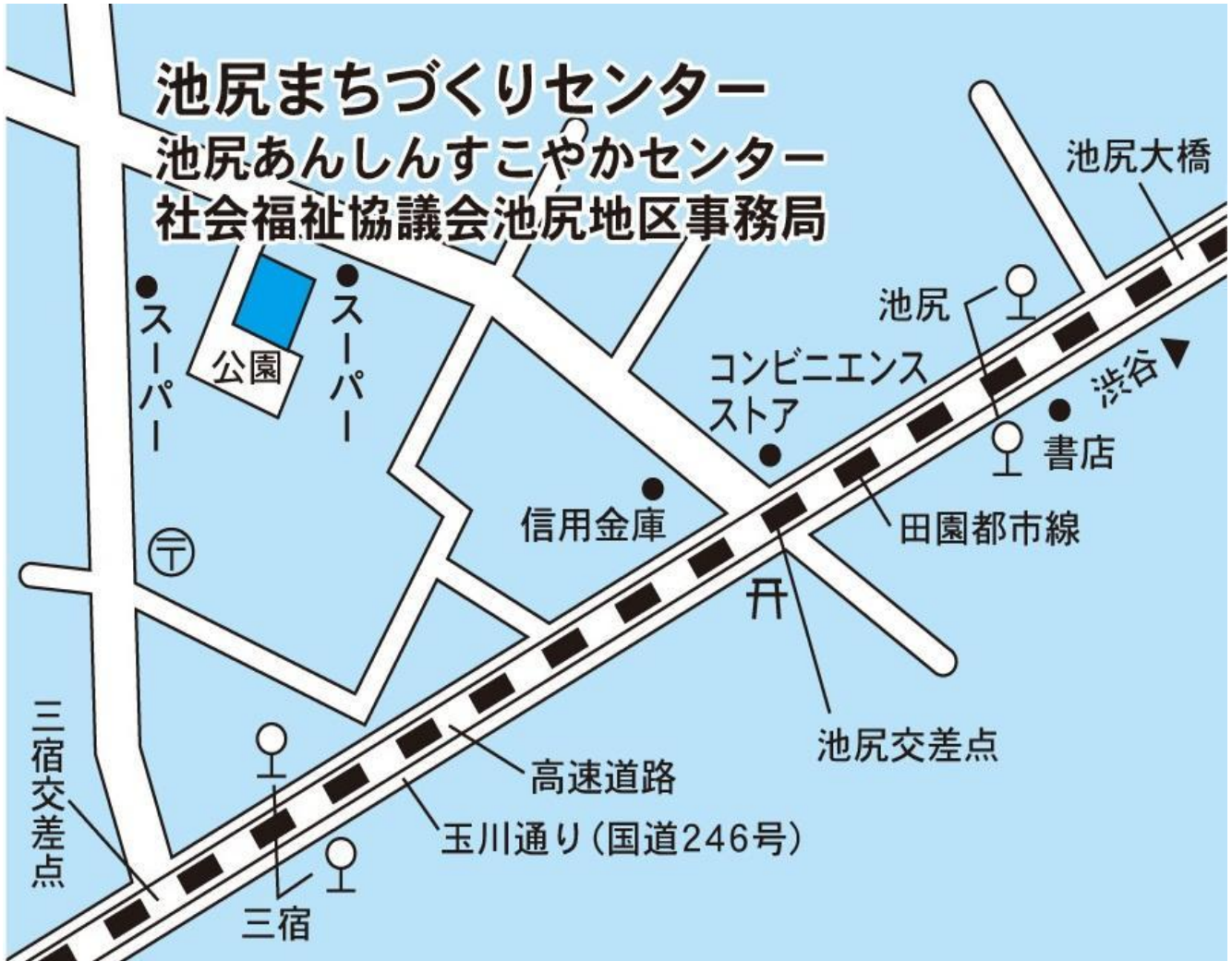
【お申込み・お問合せ】

池尻あんしんすこやかセンター
（地域包括支援センター）

電話：03-5433-2512

FAX：03-3418-5261

【会場】



【住所】池尻3-27-21 池尻まちづくりセンター内

【交通】電車 田園都市線 「池尻大橋」西口下車 徒歩15分

バス 「三宿」下車 徒歩10分、「池尻」下車 徒歩13分

(渋谷駅～弦巻営業所・上町・祖師ヶ谷大蔵駅・成城学園前駅西口)

○マスクの着用は、個人の判断とします。

ただし、感染症の状況によって着用をお願いする場合があります。

○体調不良時は、参加を見合わせていただきますようお願いいたします。

○台風や降雪等の悪天候の際は中止する場合があります。事前にご確認ください。