

岩戸北地域対象

気軽に始められる

# 生活基盤体操 & 交流会



講師から一言♪  
広々とした屋外で  
体操を楽しみましょう

この企画は、岩戸北のシニア向け住宅「インディペンデンスヴィレッジ成城西」の地域貢献による新たな取り組みです。いつまでも住み慣れた自宅での生活が継続できるように体を動かすとともに、日ごろの事など皆さんと気軽に話しましょう。

**会場** 慶岸寺 旧幼稚園園庭

狛江市岩戸北 4-15-8 ※駐輪場あり

※屋外のため、荒天時は予備日に変更の可能性あり

**日程** 全6回コース

①10月18日(月) ②11月1日(月)

③11月15日(月) ④11月29日(月)

⑤12月6日(月) ⑥12月20日(月)

【予備日①】1月17日(月)

【予備日②】1月31日(月)

**時間** 13:30~14:30

(体操30分 交流会30分)

**定員** 6名

**参加費** 1回あたり500円

※保険代込み

## 生活基盤体操

自宅での生活場面を想定した初級レベルの体操で、浴槽や便座からの立ち上がりや階段の上り下りの動作など、各回で異なる内容を行います。

## 交流会

参加者同士、講師等との交流の時間です。普段の生活のこと、健康の事など、ざっくばらんに話しましょう。

## 対象

- 岩戸北在住の75歳以上の方で、はじめて体操教室に参加する方
- 介助を必要とせず体操が出来る方
- 原則全6回参加できる方

新型コロナウイルス感染症の影響等により急遽内容を変更することがあります。

申し込み 問い合わせ

9/27(月)8:30~先着順にて受付

狛江市社会福祉協議会 コミュニティソーシャルワーカー

03-3488-0313(平日 8:30~17:00)

共催 INDEPENDENCE KINGDOM 株式会社

