

令和7年度 VOL1



二子玉川あんすこだよ

事業案内「介護予防筋力アップ教室」～フレイル予防習慣化プログラム～

年齢に関係なく、体力や筋力は向上します。やっても効果が出ないとあきらめずに、週1回、3ヵ月全12回の集中講座でいつまでも元気に過ごしましょう

《最近こんなことを感じている方はいらっしゃいませんか》

- ・最近階段の上がり下がりがつらく感じる
- ・外に出るのがおっくうになり、外出することが少なくなった
- ・食欲が出ず、体重が減ってきた。体力が落ちたと感じる



【対象】瀬田・玉川地区にお住まいの65歳以上で「要支援1・2」または「事業対象者」認定の方

【内容】①「世田谷いきいき体操」(おもりを使ったやさしい運動です)

②体力測定

③食事のとり方、栄養など介護予防に関する講話

【期間】年3期開催あり(詳細はお問合せください)

【会場】複数箇所あり(詳細はお問合せください)

【料金】2,400円(初回にお支払い)

【持ち物】タオル、飲み物、健康応援ノート、筆記用具

【申し込み・お問合せ】二子玉川あんすこ



参加者の声 (会場: 日体医療専門学校、アライブ世田谷中町、デイ・ホーム深沢)



栄養について知識も得られたので、参加してよかったです。(80代/女性)

定期的に運動することで、運動習慣ができました。筋力アップ教室修了後も運動を継続したいです。(70代/男性)



スタッフに教えてもらった体操を自宅でも取り組み、以前より歩行が安定したように思います。他の参加者とも仲良くなれ、楽しかったです。(80代/女性)



階段昇降が以前より楽にできるようになりました。スタッフのフォローが素晴らしい。(90代/男性)

事業案内・募集

「ほっとカフェ3号店」(認知症カフェ)

【ほっとカフェ3号店 in スターバックスコーヒー 玉川高島屋S・C店 (南館7階)】
令和7年8月からスタート!!

認知症の方や家族、認知症に関心のある方など、どなたでも気軽に参加でき、
楽しくおしゃべり、『ほっと』できる場所です。

【開催日時】偶数月 第2火曜日 10時15分～11時30分

10月14日(火)・12月9日(火)

【参加費】ワンドリンク注文

【お問い合わせ】二子玉川あんすこ 市川・長谷川



「ほっとカフェ4号店」(認知症カフェ)

【ほっとカフェ4号店
in スターバックス コーヒー二子玉川ライズ ドッグウッドプラザ店】
令和7年9月からスタート!!!

【開催日時】

奇数月 第2木曜日 15時～16時30分

・9月11日(木)・11月13日(木)

【参加費】ワンドリンク注文

【お問い合わせ】二子玉川あんすこ 市川・長谷川



「ほっとカフェ1号店」(認知症カフェ)

【ほっとカフェ1号店
in シティコート二子玉川】
テーマに沿ったイベントや講話、後半はグループで
ディスカッションを行います。

【開催日時】毎月第1金曜日 10時～11時30分

【参加費】無料 【持ち物】飲み物

【お問い合わせ】

二子玉川あんすこ 市川・湯本



「ほっとカフェ2号店」(認知症カフェ)

【ほっとカフェ2号店
in 無印良品3階 Café MUJI】
おいしいコーヒーを飲みながら会話が楽しめます。

【開催日時】毎月1回 15時～16時30分

*開催日についてはお問い合わせ下さい

【参加費】ワンドリンク注文

【お問い合わせ】

二子玉川あんすこ 市川・湯本



【二子玉川あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)】

電話：03-5797-5516 FAX：03-3700-0677

〒158-0094

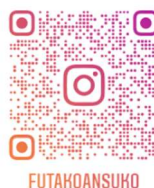
世田谷区玉川4-4-5 -2階

窓口開設時間：月曜日～土曜日 8時30分～17時
(日曜・祝日・12月29日～1月3日はお休み)

ホームページ：<http://www.oomishima.jp/>

【交通】

- ・東急田園都市線・大井町線「二子玉川駅」下車徒歩6分
- ・バス「二子玉川駅」下車 徒歩7分
- ・バス「玉川高島屋SC西口」下車徒歩2分



FUTAKOANSUHO

