



令和4年度 世田谷区民企画講座



高齢期を豊かに過ごす秘訣

(全2回)



高齢期を豊かに過ごすために
日々の生活をどうすればよいのでしょうか。
本講座では、講義と運動(実践)をとおして、
健康寿命を延ばす秘訣について教えていただきます！



区民企画講座とは…

区民で構成された企画員（ボランティア）が企画・検討し、準備・運営を行う
区民による区民のための講座です。

★講座プログラム

回	日時	テーマ	講師
1	3月15日(水) 午後2時～4時	高齢期を豊かに過ごすには ～‘超高齢者’社会到来～	石飛 幸三 氏 (芦花ホーム常勤医)
2	3月16日(木) 午後2時～4時	高齢期を豊かに過ごすには ～健康寿命を延ばす秘訣～	伊東 泰子 氏 (日本体操研究所健康運動指導士)

【会場】 太子堂区民センター（会場詳細はチラシ裏面を参照）

【対象】 区内在住・在勤・在学で、全回参加できる方

【定員】 30名（応募多数の場合は抽選）

【申込方法】 「せたがやコール」へ
電話またはファクシミリにて
※ FAX 申込用紙はチラシ裏面にあり



世田谷区お問い合わせセンター

せたがやコール

電話(03)5432-3333

ファックス(03)5432-3100

ご利用時間 午前8時から午後9時まで 年中無休

申し込み期間：令和5年2月25日(土)～令和5年3月5日(日)

主催 世田谷区世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設



FAX 申込用紙 せたがやコール行（FAX 番号:03-5432-3100）

【申し込み期間:令和5年2月25日(土)～令和5年3月5日(日)】

講座名	令和4年度 世田谷区民企画講座 「高齢期を豊かに過ごす秘訣」(全2回)		
郵便番号 住所	〒 ー 世田谷区 ○世田谷区外在住で、世田谷区在勤・在学の場合 勤務先・学校名() 所在地(世田谷区)		
氏名	フリガナ	年齢	歳
	漢字		
電話番号・(FAX 番号)	・ ()		

《FAX 申し込みの場合、FAX 送信後に「せたがやコール」より、受領確認の連絡があります。連絡があり次第、申し込み完了となります》

太子堂区民センター 会場案内



★所在地：東京都世田谷区太子堂 1-14-20

●公共交通機関

東急世田谷線「三軒茶屋」駅下車・徒歩8分

東急田園都市線「三軒茶屋」(南口A出口) 駅下車・徒歩5分

バス：東急・小田急バス「三軒茶屋」下車・徒歩7分