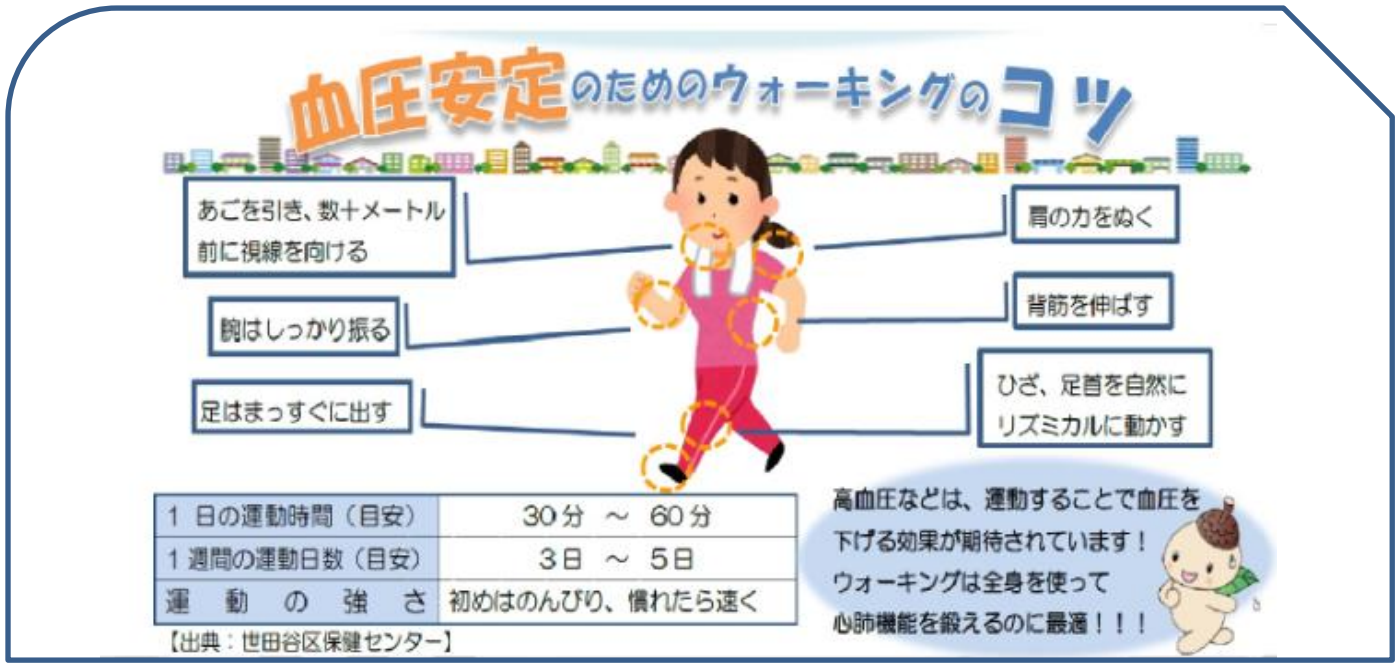
三宿☆池尻地区通信

2020.6月号

緊急事態宣言が解除されましたが、第２波、第３波に備え「新しい生活様式」を実践する必要があります。外出自粛が長くなり運動不足を心配される方も多いと思います。そんな中でも手軽にできるウォーキング。今回は「血圧安定のためのウォーキング」のコツをお届けします。是非、実践してみてください。



運動ができるサロンに参加してみませんか？

世田谷ウォーキングフォーラム

活動内容：体力に応じたウォーキング

場所：世田谷公園ほか

日時：第２・４木曜　10 時～12 時

参加費：実費





いきいき世田谷 GG 会

活動内容：グランドゴルフ、お茶、おしゃべり

場所：子どものひろば公園、池尻ふれあいルーム

日時：第１・４木曜　第３火曜　9 時～17 時頃

参加費：250 円/回　昼食代は実費を自己負担

※時節柄開催の有無については、社協池尻地区にお問い合わせください

《お問い合わせ》社会福祉協議会　池尻地区事務局 TEL:090-9818-3040