



高齢者が地域で  
安心して暮らせるために



# 支えあえる地域づくり学習会

10月31日 月 14:00 ~ 16:00  
(受付 13:30~)

場所：調布市文化会館たづくり 9階研修室

(調布市小島町2-33-1)

参加費：無料 定員：30名

## 1 足腰鍛えて元気がいちばん！～健康体操～

講師：健康運動指導士 柴田智氏  
(ケアフルクラブ悠々園 施設長)



※ 体操をします。動きやすい服装でおこしてください。

## 2 調布市の高齢社会の現状

ご近所助け合い体験ワーク など



～年齢を重ねても地域で安心して暮らすコツについて考えましょう～

【問合・申込先】公益財団法人 調布ゆうあい福祉公社

電話 042-481-7711

主催：調布市

運営：調布市生活支援体制整備事業 協議体

後援：調布市社会福祉協議会・調布市シルバー人材センター・調布ゆうあい福祉公社