

令和8年6月スタート

ゆうゆうGO!

好き！やりたい！を見つける・体験できる

歩くのが遅くなったなど、小さな体力の衰えを感じていませんか？
そんなサインに気づいたら早めの対策が必要です。ゆうゆうGO!では、その対策をお伝えします。体操などのプログラムに加え、ゆうゆう館や地域で行われている多彩で楽しい活動をご案内し、さらに楽しみが広がる機会をお届けします。

会 場

ゆうゆう善福寺館

実施日

毎週火曜
10時～12時

内 容

体操・ゆうゆう善福寺館で活動する団体紹介と体験など

※利用期間はおおむね3～6カ月ほどを目安としております

参加費

無料

定 員

12名

対 象

要支援1・2の認定を受けている方など
(詳細はケア24善福寺またはゆうゆう善福寺館にお尋ねください)

持ち物

上履き(踵のあるもの)・水筒・タオル

お問合せ

ゆうゆう善福寺館
☎03-3394-8963
杉並区高齢者在宅支援課
☎03-5307-0311

会場のご案内

ゆうゆう善福寺館
善福寺2-26-18
☎03-3394-8963



申込窓口

ケア24善福寺 ☎ 03-5311-1024

