



せきし

回 覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和8年8月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

S.W.E.
積志ウィンドアンサンブル

入場無料

積志ほっとコンサート

2026年 9 月 13 日 日曜日



日頃の感謝を込めて子どもから大人まで楽しめる曲を演奏します！

会場 積志協働センター ホール

主催 積志ウィンドアンサンブル

開場 10:15 開演 10:30 (終了予定 11:30)

- ・未就学児の御入場も可能です。
- ・満席の場合は御入場をお断りする場合がございます。

 <https://sekishiwind.jimdofree.com/>



理学療法士から学ぶフレイル予防

～健康寿命の延伸を目指して～

フレイルとは、「加齢により心身が老い衰えた状態」の事です。
この状態を放置すると、要介護状態になってしまうことも・・・
フレイルは対策を行えば健康な状態をずっと継続できます。
自分の状態を把握して正しい予防方法を学び、適切な運動を
継続実践しましょう！



回	日 程	学 習 内 容
1	令和8年9月25日（金） 14:00～15:30	健康寿命や要介護状態につながるリスクについて学び、簡単な運動を行います。
2	令和8年10月16日（金） 14:00～15:00	認知症とその予防について学び、コグニサイズ（身体の運動＋頭の運動）を行います。
3	令和8年11月27日（金） 14:00～15:30	ロコモティブシンドローム（移動機能の低下）について、具体例や予防法を学びます。

【日 時】 9月25日、10月16日、11月27日（金）

【会 場】 積志協働センター 3階 301講座室

【費 用】 無料

【定 員】 20人（概ね60歳以上）

【講 師】 講師：伊藤 健太（理学療法士）

【持ち物】 タオル、水分補給用の飲み物、ボールペン

【連 絡】 動きやすい服装と靴でお越しください



【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

①積志協働センター窓口または電話

②右の二次元コードから必要事項を入力

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

（全3回参加できる方優先）

【申込期限】 9月4日（金）正午

【当選結果】 9月4日（金）15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00（日曜日・祝日・休日を除く）

