

生きがい世田谷の会会員のみなさまへ

会員の皆さまはいかがお過ごしでしょうか・・・  
今後の予定をご案内いたします。

## 記

### 1 例会の案内 2023年度特別研修会

1. 日時 ①2023年6月24(土) 15:00~17:00  
②2023年7月22(土) 15:00~17:00  
③2023年9月23(土) 15:00~17:00  
④2023年10月28(土) 15:00~17:00
2. 会場 ひだまり友遊会館 1階「ふれあいルーム」
3. 講師 長谷川 宏 氏ほか3名
4. テーマ 「はじめよう!フレイル対策」(別紙ご参照)

\*2023年度「重点施策」である「年をとっても元気でいたい」

それには「フレイル対策」が必要です。

その具体的な方法を①~④の日程でご案内する研修会です。

### 2. 生きがいうオッチングの案内(前回案内済み)

- ①1. 日時 2023年6月17日(土) 10:00~13:00
  2. 集合 JR京浜東北線 王子駅 北口改札口前
  3. コース 王子「飛鳥の小径」のあじさい鑑賞、「飛鳥山公園」と  
「お札の博物館」等々  
→ 解散
  4. 昼食 解散後適宜昼食
- ② 7月、8月は、ありませんが、「総会」でご案内の通り、9月から紅葉、七福神巡り、お花見など5回を開催予定です。

### 3. カラオケの会の案内 (別名「おとずれ」)

1. 日時 毎月第1火曜日 14:00~16:00
2. 会場 「オリーブ」(03-3418-4451)  
東急世田谷線「松陰神社駅」踏切隣り
3. 料金 1000円(歌いたい放題、1ドリンクつき)  
参加希望者は現地に集合してください。

以上