

まだまだ現役で頑張りたい！



お口からはじまる健康生活


2025年11月30日(日)
13:00~16:30
会場:永福和泉地域区民センター

〒168-0063 杉並区和泉 3-8-18

電話: 03(5300)9412

京王井の頭線永福町駅 徒歩5分


1 階会場
2 階会場
健康測定

 杉並区地域包括
支援センターケア24
相談コーナー

*** 健康相談コーナー* 13:15~16:30**


内山克己医師 大蔵勝弥医師 貝塚嘉信歯科医師

講演 13:30~14:40

講師 渡辺歯科医院 渡辺政治 院長

- 1.体の健康はお口から「健口生活で健康寿命の延伸」
- 2.口腔機能向上教室「お口の元気アップ体操」


体操 15:00~16:00 TAC杉並区永福体育館トレーナーによる
「フレイル予防体操」 椅子を使って健康体操をします

 申込み不要・入場無料・直接会場へ！
ご自由に好きなコーナーにご参加ください

 後援: 杉並区歯科医師会・杉並区医師会
主催: 永福和泉地域区民センター協議会

 協力: 杉並区地域包括支援センターケア24(永福・方南・堀ノ内・浜田山)
杉並スポーツ・カルチャー共同事業体TAC杉並区永福体育館

お知らせ
冬の星空観望会 (協力 杉並区立社会教育センター)

令和8年1月31日(土)、方南小学校にて、望遠鏡を使って冬の星空観望会を開催する予定です。

詳細は「永福和泉地域区民センター協議会ホームページ」または「広報すぎなみ12月15日号」でご確認ください。


 あたま
頭
の
たい そう
体 操

各番号のところに横に答えを入れてください。

- ① 戦国時代の下級武士のこと。豊臣秀吉はここからの大出世。
- ② 『橋』と『箸』は_____が違います。
- ③ 琵琶湖について2番目に大きい湖。
- ④ つけ汁だけでは、もったいない。沢山の料理に使えます。
- ⑤ ムーミンの可愛い物語は、北欧のこの国から生まれました。

①			が		
②	あ				と
③		す	み		
				ん	
⑤	ふ	い			

答えはこの号のどこかに...

緑色の枠内の文字をつなげて。

催し物カレンダー

まつり

まつり

イベント

イベント

講座

講座

※ふらっと永福は開館しております。

休館日カレンダー

セ

永福和泉地域区民センター

下

下高井戸区民集会所

会

方南会館

ふ

ふらっと永福

ふ

ふらっと方南

11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28 ※	29 ※	30 ※	31			

2026年1月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31