

# ふれあい介護予防教室(追加募集)のご案内

【対象者】区内在住のおおむね65歳以上の方

【内 容】ころばぬ先の健康体操(椅子に座ってできる転倒予防体操)  
健康ミニ講座(栄養や歯の健康のお話)など

【時 間】4～6月:13時30分～15時00分  
7～9月:10時00分～11時30分  
10～3月:13時30分～15時00分

【参加費】無料

【会場・日程】1年間ご参加いただけます。



会場名	場所	日程 (原則)	定員 (先着順)
くらまえ	寿区民館 4階 多目的ホール	第3木曜日	20名
やなか	谷中区民館(谷中防災コミュニティセンター) 2階 多目的ホール	第3金曜日	20名
たいとう	台東一丁目区民館 地下1階 多目的ホール	第2水曜日	30名
ほうらい	福祉プラザ台東清峰会 1階 地域交流スペース	第4金曜日	40名

※月によって、開催日が異なる場合がございます。各会場の開催日の詳細は、担当までお問い合わせください。

■申込方法 下記問合せ先に電話でご連絡ください。

## ころばぬ先の健康体操とは…

「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる  
転倒予防体操です。主に椅子に座って行います。  
足腰だけでなく全身の筋肉向上や柔軟性の向上  
に効果的な体操です。



▲ころばぬ先の健康体操の様子

<お問い合わせ>  
台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当  
☎03(5246)1295