

# 運動編

## 教室名 ふれあい介護予防教室

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を行っています。柔軟性の向上・足腰の筋力強化だけでなく、認知機能低下の予防にもなります。また、栄養やお口などの健康ミニ講座も行っています。

場所 区内7会場

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲ふれあい介護  
予防教室



▲ふれあい介護予防教室での体操の様子



▲ふれあい介護予防教室での健康ミニ講座の様子

## 教室名 うんどう教室

山谷堀公園にある健康遊具で「つまずかないうんどう」「かいだんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」の4つの運動を行い、足腰を鍛えます。

場所 山谷堀公園(山谷堀橋～紙洗橋)

※雨天・夏季(7～9月)は台東リバーサイドスポーツセンターにて開催

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295



▲うんどう教室の様子



▲うんどう教室