

健康遊具を使った うんどう教室に参加しませんか！

「健康遊具」を使って、体の柔軟性の向上、足腰を鍛えるための運動教室を開催します。青空のもと運動してみませんか！



会場

山谷堀公園（東浅草1-4 山谷堀橋～紙洗橋）
毎月 第1水曜日 開催

さかもと朝顔広場（下谷1-12-8）
毎月 第4木曜日 開催 ※旧坂本小学校跡地

時間

午後2時～3時 予約不要でご参加いただけます。
※7～9月は 午前10時30分～11時30分(予約制)となります。

対象

区内在住のおおむね65歳以上の方

持ち物

運動できる服装、飲み物

問合せ

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
TEL:03-5246-1295

区HPにて最新情報を掲載しています。



荒天等の当日の状況により中止となる場合があります。
開催状況・その他ご不明な点は、担当までお問合せください。