

ふれあい介護予防教室

やなか会場

参加
無料

日時・会場

1年間参加できます！

地域の人との交流もできるのでぜひ参加しませんか？

会場	時間	日程(原則)
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)	13時30分～15時00分 *夏季(7～9月)は 10時00分～11時30分	毎月 第3金曜日

※定員は20名です

内容

ころばぬ先の健康体操

健康ミニ講座(お口や栄養の話など)

ころばぬ先の健康体操とは？

椅子に座って簡単にできる転倒
予防体操です。

足腰だけでなく、全身の筋肉や
柔軟性の向上に効果的です。



対象

おおむね65歳以上の区民

申込方法

下記問い合わせ先に、電話で申込み※先着順

《問合せ》 台東区役所 高齢福祉課 ☎03(5246)1295