

さかもと朝顔広場 で うんどう教室 がスタートします！

4つの健康遊具を使った、体の柔軟性の向上と足腰の筋力アップのための運動方法を学ぶ教室です。

青空のもと、さかもと朝顔広場で運動してみませんか！



日にち

令和8年1月22日(木)から新規開始！

以降、毎月第4木曜日に開催予定です。

(令和8年実施予定日)

1/22、2/26、3/26、4/23、5/28、6/25、
7/23、8/27、9/24、10/22、11/26、12/24

時 間

午後2時～3時(予約不要でご参加いただけます)

会 場

さかもと朝顔広場(下谷1-12-8) ※旧坂本小学校跡地
地下鉄「入谷駅」より徒歩4分

対 象

おおむね 65歳以上の区民の方

問合せ

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
TEL:03-5246-1295

回覧