

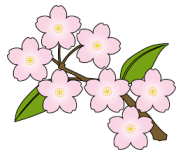
平成31年度(西暦2019年)

あさくさ ふれあい介護予防教室

身体をよく動かし、きちんと食事をし、色々な人に出会い、交流することで「寝たきり」は予防できます！ 楽しく元気な毎日を過ごすために、教室にぜひご参加下さい。

🌸 対象となる方

65歳以上の方で、会場までご自身で来られる方
※お申し込みの必要はありません



🌸 場所

特別養護老人ホーム浅草1階会議室

台東区浅草4-26-2 (裏面 地図あり)

◎室内用運動靴が必要です

🌸 内容

ころばぬ先の健康体操 (座ったままでできる簡単な体操です)
交流や健康ミニ講座

🌸 日時

毎月第2金曜日 午後1時30分～3時ごろ

4月12日(金)	10月11日(金)
5月10日(金)	11月 8日(金)
6月14日(金)	12月13日(金)
7月12日(金)	1月10日(金)
8月 9日(金)	2月14日(金)
9月13日(金)	3月13日(金)

◎動きやすい服装、履物で直接会場へお越しください

◎水分補給ができるよう、水・お茶などをお持ちください



★お問い合わせ

台東区役所 福祉部 介護予防・地域支援課

介護予防担当 ☎ (5246) 1295

【会場案内】

【電車】

東京メトロ日比谷線「入谷駅」 徒歩12分

東京メトロ銀座線「浅草駅」 徒歩15分

つくばエクスプレス線「浅草駅」 徒歩8分

【バス】

都営バス(上26) 「奥浅草」 徒歩5分

(上46) 「浅草四丁目」 徒歩5分

【めぐりん】

北めぐりん(浅草回り) ⑬「千束小学校前」 徒歩4分

