

平成31年度（西暦2019年）

ほうらい 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、いろいろな人に出会い、交流することで「寝たきり」はできます。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

福祉プラザ台東清峰会

1階地域交流スペース

台東区清川2-14-7 （裏面 地図あり）



🌸 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4金曜日 午後1時30分～3時ごろ

4月26日(金)	10月25日(金)
5月24日(金)	11月22日(金)
6月28日(金)	12月27日(金)
7月26日(金)	1月24日(金)
8月23日(金)	2月28日(金)
9月27日(金)	3月27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】

JR常磐線、TXつくばエクスプレス「南千住」 徒歩12分

東京メトロ日比谷線「南千住」 徒歩12分

【バス】

都バス(上46) 「清川二丁目」 徒歩2分

(東46甲) 「清川二丁目」 徒歩2分

【めぐりん】

北めぐりん 「清川一丁目」 徒歩2分

