

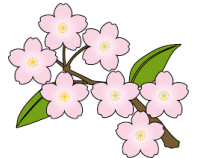
平成31年度（西暦2019年）

# くらまえ 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

環境ふれあい館ひまわり 7階 第1・2集会室

台東区蔵前4-14-6 (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3木曜日 午後1時30分～3時ごろ  
(※8月は第4木曜日)

<b>4月18日(木)</b>	<b>10月17日(木)</b>
<b>5月16日(木)</b>	<b>11月21日(木)</b>
<b>6月20日(木)</b>	<b>12月19日(木)</b>
<b>7月18日(木)</b>	<b>1月16日(木)</b>
<b>8月22日(木)※</b>	<b>2月20日(木)</b>
<b>9月19日(木)</b>	<b>3月19日(木)</b>

- ◎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】

都営浅草線「蔵前駅」 徒歩3分

都営大江戸線「蔵前駅」 徒歩7分

### 【バス】

都営バス（東42甲・乙） 「蔵前二丁目」 徒歩3分

都営バス（都02） 「寿三丁目」 徒歩5分

### 【めぐりん】

南めぐりん「環境ふれあい館ひまわり」 徒歩3分

