

平成31年度(西暦2019年)

まつがや ふれあい介護予防教室

4月～6月

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

ケアハウス松が谷 3階 食堂

台東区松が谷4-4-3 (裏面 地図あり)

🌸 内容

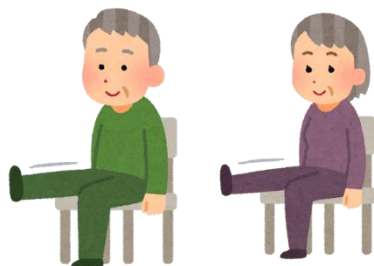
ころばぬ先の健康体操 (座ったままでできる簡単な体操です)
交流や健康ミニ講座

🌸 日時

毎月第2火曜日 午後2時～3時30分ごろ

4月 9日(火)
5月 14日(火)
6月 11日(火)
(7月～3月の会場は 生涯学習センター)

- ◎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10分

[バス]

都営バス(上26)「中入谷」 徒歩4分

[めぐりん]

南めぐりん「生涯学習センター南」 徒歩3分

「入谷南公園」 徒歩3分

北めぐりん「生涯学習センター北」 徒歩4分

