

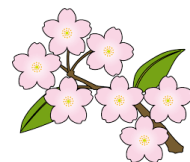
平成31年度(西暦2019年)

# まつがや ふれあい介護予防教室 7月～3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

生涯学習センター4階 407研修室

台東区西浅草3-25-16 (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  
(※8月と2月は第1火曜日)

(4・5・6月の会場は ケアハウス松が谷)	10月 8日(火)
	11月 12日(火)
	12月 10日(火)
7月 9日(火)	1月 14日(火)
8月 6日(火)※	2月 4日(火)※
9月 10日(火)	3月 10日(火)

◎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

# 生涯学習センターまでの案内図

## 台東区 生涯学習センター



### 会場住所

台東区西浅草3-25-16

### 交通案内

#### 【電車】

- JR山手線・京浜東北線「鶯谷駅」南口 徒歩15分
- 地下鉄 日比谷線「入谷駅」1番出口 徒歩8分
- つくばエクスプレス「浅草駅」A2出口 徒歩5分

#### 【都バス】

- 上26・草41「入谷二丁目」 徒歩3分
- 都08・草43・草63「西浅草三丁目」 徒歩5分

#### 【めぐりん】

- 「生涯学習センター南」 徒歩3分
- 「生涯学習センター北」 徒歩3分