

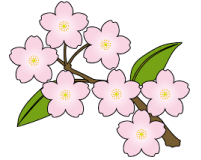
平成31年度（西暦2019年）

みのわ 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

根岸社会教育館 ホール

台東区根岸 5-18-13（根岸図書館の1階）（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月曜日 午後1時30分～3時ごろ
（※7月と9月は第2月曜日）

4月15日(月)	10月21日(月)
5月20日(月)	11月18日(月)
6月17日(月)	12月16日(月)
7月 8日(月)※	1月20日(月)
8月19日(月)	2月17日(月)
9月 9日(月)※	3月16日(月)

- ◎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

【交通機関】

●東京メトロ：日比谷線「三ノ輪駅」 徒歩1分

●都営バス： 草43 草63

「三ノ輪駅」 徒歩1分

●台東区循環バス：

ぐるーりめぐりん⑥ または

北めぐりん④「三ノ輪駅（三ノ輪福祉センター前）」 徒歩4分

