

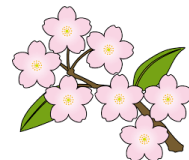
平成31年度（西暦2019年）

# たいとう 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

台東一丁目区民館 地下1階 多目的ホール

台東区台東 1-25-5 （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水曜日 午後1時30分～3時ごろ  
（※8月は第1水曜日）

<b>4月10日(水)</b>	<b>10月 9日(水)</b>
<b>5月 8日(水)</b>	<b>11月13日(水)</b>
<b>6月12日(水)</b>	<b>12月11日(水)</b>
<b>7月10日(水)</b>	<b>1月 8日(水)</b>
<b>8月 7日(水)※</b>	<b>2月12日(水)</b>
<b>9月11日(水)</b>	<b>3月11日(水)</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】

JR「秋葉原駅」 徒歩8分

東京メトロ日比谷線「秋葉原駅」 徒歩7分

つくばエクスプレス「秋葉原駅」 徒歩8分

## 【めぐりん】

南めぐりん「台東地区センター」 徒歩2分

ぐるーりめぐりん「東京法務局台東出張所前」 徒歩1分

