



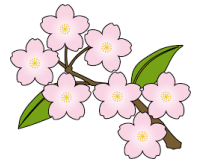
平成31年度(西暦2019年)


やなか 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** 谷中区民館2階 多目的ホール
(谷中防災コミュニティセンター)
台東区谷中5-6-5 (裏面 地図あり)

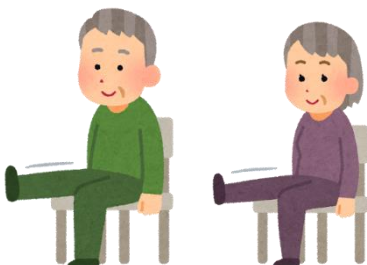


 **内容** ころばぬ先の健康体操 (座ったままでできる簡単な体操です)
交流や健康ミニ講座

 **日時** 毎月第3金曜日 午後1時30分～3時ごろ
※8月と3月は第1金曜日

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

◎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「日暮里駅」 徒歩8分

東京メトロ千代田線「千駄木駅」 徒歩6分

【めぐりん】

東西めぐりん ⑭「谷中小学校」 徒歩2分

⑪「特養ホーム谷中入口」 徒歩3分

