

健康づくりの運動を学びたい方へ

教室名 ふれあい介護予防教室

椅子に座ってできる台東区独自の体操「ころばぬ先の健康体操」を行っています。柔軟性の向上・足腰の筋力強化に加えて、認知機能低下の予防にもなります。また、栄養やお口などの健康ミニ講座も行っています。

場 所

会場名	場 所
あさくさ	花川戸一丁目施設
やなか	谷中区民館
りゅうせん	竜泉福祉センター「いきいきてらす」
くらまえ	寿区民館
まつがや	入谷区民館
たいとう	台東一丁目区民館
ほうらい	特別養護老人ホーム浅草ほうらい

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲ふれあい介護
予防教室



▲体操の様子



▲健康ミニ講座の様子

教室名 高齢者はつらつトレーニング

専門スタッフの指導のもと、筋力トレーニングマシンを用いて、転倒予防・生活機能向上のために必要な筋肉を鍛えるための方法を学びます。

場 所 トレーニングルームのある区民館、
上野健康増進センター

開催時期 詳細は広報たいとうに掲載

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲トレーニングの様子



▲高齢者はつらつ
トレーニング