

健康づくりの運動を学びたい方へ

教室名 うんどう教室

「健康遊具」を使って、体の柔軟性の向上、足腰を鍛えるための運動教室を開催します。青空のもと運動してみませんか！

場 所

●さかもと朝顔広場(下谷1-12-8)

※雨天および夏季期間(7月～9月)はコミュニティースペース

●山谷堀公園(東浅草1-4 山谷堀橋～紙洗橋)

※雨天および夏季期間(7月～9月)は台東リバーサイドスポーツセンター

開催時期

●山谷堀公園：第1水曜日 ●さかもと朝顔広場：第4木曜日
午後2時～3時(7月～9月は10時30分～11時30分)

参加方法

予約不要でご参加いただけます。(7月～9月は事前予約制)



▲うんどう教室

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

■おうちでできる体操や運動のDVDを無料で配布しています

配布場所

高齢福祉課 介護予防担当(台東区役所2階6番窓口)、竜泉福祉センター、各地域包括支援センター

配布しているDVD

- ころばぬ先の健康体操 & 脳トレ **パート1** **パート2**
- 生活動作で「ながら」介護予防
- たいとうりハ散歩 **パート1** **パート2**
- 簡単! おうちで体力測定 & 筋トレ体操～あなたの体力どのくらい?～
- 脳を活性化させよう! 誰でも楽しく脳トレ!
- 認知症を予防しよう! やってみよう コグニサイズ!
- お口の体操 **パート1** **パート2**
- あなたの外出応援! ～尿もれ対策～
- 誰でも簡単! タオル体操で筋力アップ!



▲おうちでできる
体操や運動のDVD

YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

問合せ先

高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295