

運動編

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 区内7会場

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 うんどう教室

山谷堀公園にある健康遊具を使い、「つまずかないうんどう」「かいだんうんどう」「ふらつかないうんどう」「全身のびのびうんどう」の4つの運動を行い、足腰を鍛えます。

場 所 山谷堀公園(山谷堀橋～紙洗橋)

※雨天・夏季(7～9月)は台東リバーサイドスポーツセンターにて開催

開催時期 通年

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当
03-5246-1295



▲うんどう教室の様子



▲うんどう教室

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、
千束健康増進センター

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



▲高齢者はつらつ
トレーニング