

運動編

教室名 フレイル予防 健活体操

「ころばぬ先の健康体操」などの体操の映像を見ながら、椅子に座って全身の筋力向上に効果的な体操を行います。

場 所 竜泉福祉センター「いきいきてらす」

開催時期 毎週木曜日

問合せ先 竜泉福祉センター「いきいきてらす」
03-6802-3011



▲竜泉福祉センター
「いきいきてらす」

教室名 健康増進センターの教室

区内2か所にある健康増進センターでは、利用者一人ひとりのライフスタイルや体力に合わせて運動メニューを提案し、健康づくりのお手伝いをしています。

場 所 上野健康増進センター、千束健康増進センター

開催時期 各健康増進センターへ問合せ

問合せ先 上野健康増進センター
03-3847-9475
千束健康増進センター
03-5603-0085



▲上野健康増進
センターの教室



▲千束健康増進
センターの教室

教室名 セラバンドで筋力アップトレーニング教室

セラバンド(トレーニング用のゴム)を使用して、筋力アップを中心に、日常生活が楽に過ごせるような、無理のないトレーニングを行います。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541

教室名 お口元気度アップ教室

歯科衛生士の指導により、食べる、飲み込むなど口腔機能向上による健康長寿を目指しましょう。家庭で出来る簡単なお口の体操を紹介します。

場 所 老人福祉センター、入谷区民館、橋場老人福祉館、三筋老人福祉館

開催時期 各会場年1回

問合せ先 老人福祉センター 03-3833-6541