

フレイル予防教室

参加費
無料

今日から実践！

食事と運動で始める 健康習慣



日時

2025年**11月5日(水)**

14:00~16:00 (開場13:30)

動きやすい服装・靴で
お越しください

会場

竜泉福祉センター5階 ホール (台東区竜泉2-10-5)

対象

おおむね65歳以上の区民

申込方法 電話 または 電子申請



定員

50名 (申込多数の場合抽選)

申込締切

10月24日(金)

教室では、食事と運動に関するフレイル予防ポイントをお伝えします！

～知って得する！食生活でフレイル予防～

- ①あなたの体格は大丈夫？体格からわかる低栄養
- ②厳選！これを食べて健康長寿
- ③「たんぱく質」たくさん摂ればそれでいいの？

～やってスッキリ！ころばぬ先の健康体操～

台東区オリジナルの座って行う体操を専門の講師の指導により体験します！足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果があります。

教室の電話申込・詳細に関するお問い合わせは、下記担当へお電話ください

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当 **03-5246-1295**

会場の詳細は
裏面をご覧ください

交通案内

台東区循環バスめぐりん

- 北めぐりん(浅草回り)
 - 15 一葉記念館入口
- 北めぐりん(根岸回り)
 - 6 一葉記念館入口
 - 7 竜泉一丁目
- ぐるーりめぐりん
 - 5 一葉記念館



都バス

- 1 竜泉 草 43、草 63
- 2 下谷警察署前 都 08(T08)
- 3 竜泉 都 08(T08)
- 4 竜泉 草 43、草 63、都 08(T08)

最寄りの駅からのアクセス

- H 20 東京メトロ日比谷線 三ノ輪駅下車
1b出口より徒歩10分
→ 歩道橋を登り三角地帯へ渡り 交番脇を降り直進
ガソリンスタンドの左側へ直進

- H 19 東京メトロ日比谷線 入谷駅下車
3番・4番出口より徒歩10分
→ 国道4号線を北上 下谷警察署右折