

# 健康遊具を使った うんどう教室に参加しませんか！

「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！



## 日にち・会場

山谷掘公園（東浅草1-4山谷掘橋～上洗橋）  
毎月第1・第3水曜日開催

さかもと朝顔広場（下谷1-12-8）※旧坂本小学校跡地  
毎月第4木曜日開催

時 間 午後2時～3時 ※予約不要でご参加いただけます。

対 象 区内在住のおおむね65歳以上の方

持ち物 運動できる服装、飲み物

問合せ 台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当  
TEL:03-5246-1295

区HPにて最新情報を掲載しています。

荒天等の当日の状況により中止となる場合があります。  
開催状況・その他ご不明な点は、担当までお問合せください。

