

# ふれあい介護予防教室のご案内

【対象者】区内在住のおおむね65歳以上の方

【内 容】ころばぬ先の健康体操・健康ミニ講座など

【時 間】4～6月:13時30分～15時00分

7～9月:10時00分～11時30分

10～3月:13時30分～15時00分

【参加費】無料

【会場・日程】1年間ご参加いただけます。

会場名	場所	日程(原則)	年間実施回数	定員
あさくさ	台東区民会館(産業貿易センター) 8階 第5会議室	第2金曜日	12回	30名
くらまえ	寿区民館 4階 多目的ホール	第3木曜日	15回	20名
まつがや	入谷区民館(かがやき長寿ひろば入谷) 4階 多目的ホール	第2火曜日	12回	25名
みのわ	竜泉福祉センター 5階 ホール	第3月曜日	15回	30名
やなか	谷中区民館(谷中防災コミュニティセンター) 2階 多目的ホール	第3金曜日	12回	20名
たいとう	台東一丁目区民館 地下1階 多目的ホール	第2水曜日	12回	30名
ほうらい	福祉プラザ台東清峰会 1階 地域交流スペース	第4金曜日	15回	30名

※月によって、開催日が異なる場合がございます。各会場の開催日の詳細は、担当までお問い合わせください。

## ■申込方法

<はがきの場合>

普通はがきに、「希望会場名(1会場のみ)」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を記載の上、  
申込締切までに下記へ郵送してください。

<窓口の場合>

区役所2階⑥番窓口または、お近くの地域包括支援センターにてお申し込みください。  
申込が定員を超えた場合、抽選となります。参加の可否は、後日郵送でお知らせいたします。  
定員に余裕がある場合は、随時ご案内いたしますので、お問合せください。

■申込締め切り **令和7年3月7日(金) 消印有効**

<お問い合わせ>  
〒110-8615 台東区東上野4-5-6  
台東区役所 高齢福祉課  
☎(5246)1295

ころばぬ先の健康体操とは…

「いつでも」「どこでも」「だれでも」できる  
転倒予防体操です。主に椅子に座って行います。  
足腰だけでなく全身の筋肉向上や柔軟性の向上  
に効果的な体操です。

