

令和3年度 介護予防教室 受講生募集のお知らせ

**脳の活性化！筋力アップ！お口元気度アップ！
様々な刺激で介護予防！**

施設名	教室名	内容	曜日・時間	初回
老人福祉センター 東上野2-25-14 (3833)6541	面白脳トレ	ゲームやパズルなどで 多種多様な脳の トレーニング	毎週水曜日 午前11時～12時	10月13日
	セラバンドで筋力 アップトレーニング	トレーニング用のゴムで 無理なく筋力アップ	毎週水曜日 午後1時30分～2時30分	10月13日
	お口元気度アップ	体操やゲームで 誤嚥を防ごう！ お口の元気度アップ	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分	10月12日
入谷老人福祉館 入谷1-16-9 (3873)9036	面白脳トレ	ゲームやパズルなどで 多種多様な脳の トレーニング	毎週火曜日 午前11時～12時	10月12日
	お口元気度アップ	体操やゲームで 誤嚥を防ごう！ お口の元気度アップ	毎週木曜日 午後1時30分～2時30分	10月21日
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	面白脳トレ	ゲームやパズルなどで 多種多様な脳の トレーニング	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分	10月12日
	セラバンドで筋力 アップトレーニング	トレーニング用のゴムで 無理なく筋力アップ	毎週水曜日 午前11時～12時	10月13日

※セラバンドで筋力アップトレーニングは、介護保険の認定を受けていない方を対象とさせていただきます。

※お口元気度アップ教室は、第1回と第9回は測定の為、午後1時30分～3時までとなります。

応募対象 : 区内在住のおおむね65歳以上の方 (令和3年9月30日現在)
定 員 : 各10名
開催期間 : 令和3年10月～12月(全10回)
申込締切 : 令和3年9月10日(金)
応募方法 : 裏面の申込み方法をご覧ください。郵送もしくは老人福祉センター・老人福祉館に必要書類をご持参ください。コロナウィルス感染症拡大防止のため、郵送での申し込みをお勧めいたします。

※ 応募が多数の場合は、抽選となります。(新規応募者が優先になります)
※ 今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、やむを得ず中止や延期となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。