

令和3年度 介護予防教室

受講生募集のお知らせ

専門の講師の指導による

脳の活性化！筋力アップ！口腔機能の衰え対策！

お好きな教室で介護予防！

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	脳トレ健康体操	通信機器を使って体操や脳のトレーニングを行います	毎週月曜日 午前11時～12時	1月17日
入谷老人福祉館 入谷1-16-9 (3873)9036	面白脳トレ	ゲームやクイズなど多種多様な脳のトレーニング	毎週火曜日 午前11時～12時	1月11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	毎週木曜日 午前11時～12時	1月20日
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 (3876)2365	面白脳トレ	ゲームやパズルなど多種多様な脳のトレーニング	毎週火曜日 午前11時～12時	1月18日
	お口元気度アップ	歯科衛生士の指導でオーラルフレイルを予防し目指せ健康長寿	毎週水曜日 午後1時30分～2時30分	1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	毎週木曜日 午後1時30分～2時30分	1月20日
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	面白脳トレ	ゲームやクイズなど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	1月11日
	お口元気度アップ	歯科衛生士の指導でオーラルフレイルを予防し目指せ健康長寿	毎週月曜日 午前11時～12時	1月17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、1回目と9回目は測定のため、午前は11時～12時30分、午後は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12月31日現在）

定員：各10名

開催期間：令和4年1月～3月（全10回）

申込締切：令和3年12月17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。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、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感染状況により、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。