

令和4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！

会場	教室名	内容	曜日・時間	初回
かがやき長寿 ひろば入谷 (入谷区民館内) 入谷1-15-6 (3834)6370 老人福祉センター内 専用電話	面白脳トレ	漢字や熟語のクイズや 計算問題などで前頭葉 を活性化！	毎週火曜日 午前10時～11時 ※他の会場とは時間 が異なります。	7月5日
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 (3876)2365	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 ゴムで無理のない 筋力アップ	毎週木曜日 午前11時～12時	7月14日
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	面白脳トレ	オリジナルのゲームや パズルを使い楽しみな がら脳のトレーニング	毎週火曜日 午前11時～12時	7月5日
	お口元気度アップ	歯科衛生士の指導で 目指せ健康長寿	毎週金曜日 午前11時～12時	7月1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11時～12時30分までとなります。

応募対象 : 区内在住のおおむね65歳以上の方 (令和4年6月30日現在)

定 員 : 各10名

開催期間 : 令和4年7月～9月(全10回)

申込締切 : 令和4年6月7日(火)

応募方法 : 郵送の場合

「申込書」に必要事項を記入し老人福祉センターへ郵送してください。

: 直接提出の場合

下記のものを用意し、老人福祉センター、かがやき長寿ひろば、
各老人福祉館へ直接提出してください。

①申込書 ②84円切手 ③氏名・住所・生年月日を確認できるもの
(老人福祉施設使用登録証、国民健康保険証、運転免許証など)

※ 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)

※ 新型コロナウイルスの影響により中止・延期となる場合があります。

申込み・問い合わせ

台東区立老人福祉センター
〒110-0015 台東区東上野2-25-14
03 - 3833 - 6541