

令和4年度 介護予防教室(1月開講) 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	面白脳トレ教室	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10時～11時 ※他の会場とは時間が異なります。	1月10日
	セラバンドで筋力アップトレーニング教室	トレーニング用のゴムを使い無理のない筋力アップ	毎週木曜日 午前10時～11時 ※他の会場とは時間が異なります。	1月12日
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 (3876)2365	お口元気度アップ教室	歯科衛生士の指導で口腔機能を向上させて目指せ健康長寿	毎週木曜日 午前11時～12時	1月12日
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	面白脳トレ教室	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11時～12時	1月10日

※セラバンドで筋力アップトレーニング教室は、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：台東区内に住所を有する（住民登録のある方）おおむね65歳以上の方
(令和4年11月30日現在)

定員：各10名

開催期間：令和5年1月～3月（全10回）

申込締切：令和4年12月15日（木）

応募方法：郵送の場合

申込用紙にご記入の上、老人福祉センターへ郵送して下さい。

ご本人確認（氏名・住所・生年月日）のため、当選通知発送後、連絡させていただくことがあります。

：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入谷、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感染症の影響により中止・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