

# 令和5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	定員	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	セラバンドで 筋力アップ トレーニング教室	15	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30分	1月11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	10	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10時～11時	1月11日
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	面白脳トレ教室	15	漢字や熟語のクイズや 計算問題などで 前頭葉を活性化！	毎週木曜日 午前10時～11時30分	1月11日
老人福祉センター 東上野2-25-14 (3833)6541	面白脳トレ教室	15	オリジナルのカードや道 具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30分	1月16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回は測定のため午前10時～11時30分までとなります。

応募対象 : 申込時点で、台東区内に住所を有する(住民登録済)方で、  
65歳以上(年齢は、令和5年12月31日現在)

開催期間 : 令和6年1月～3月(全10回)

申込締切 : 令和5年12月20日(水)必着

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申込用紙 ②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)

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