

令和6年度 介護予防教室(4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
老人福祉センター 東上野2-25-14 (3833)6541	お口元気度アップ 教室	15	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	毎週水曜日 午前10時～11時	4月10日
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 (3876)2365	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	4月16日
かがやき長寿 ひろば入谷 (入谷区民館内) 入谷1-15-6 (3834)6370	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！	毎週火曜日 午前10時～11時30分	4月16日
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	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	毎週水曜日 午前10時～11時30分	4月17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歳以上の方（年齢は、令和6年3月31日現在）

開催期間 : 令和6年4月～6月（全10回）

申込締切 : 令和6年3月21日（木）**必着**

応募方法 : 介護予防教室受講申込書に必要事項を記入し、老人福祉センター・かがやき長寿
ひろば入谷（入谷区民館内）・各老人福祉館へ提出してください。老人福祉セン
ターへ郵送も可能です。（開講会場にかかわらず全館で受付をいたします。）

●郵送の場合

①介護予防教室受講申込書を郵送して下さい。

※受講決定後、本人確認をさせていただきます。

●直接提出の場合

①介護予防教室受講申込書

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）

※各教室の定員を超える応募があった場合は、新規登録者を優先し抽選とします。

※応募資格のない方は無効となりますのでご注意ください。

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