

令和6年度 介護予防教室(10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
老人福祉センター 東上野2-25-14 (3833)6541	セラバンドで 筋肉アップ トレーニング教室	20	トレーニング用のゴムを使い無理のない筋力アップ	10月10日から「毎週木曜日」の 全10回 午前10時～午前11時30分
三筋老人福祉館 三筋2-16-4 (3866)2417	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	10月15日から「毎週火曜日」の 全10回 午前10時～午前11時
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	20	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	10月15日から「毎週火曜日」の 全10回 午前10時～午前11時30分
橋場老人福祉館 橋場1-36-2 (3876)2365	面白脳トレ教室	20	漢字や熟語のクイズや 計算問題などで 前頭葉を活性化！	10月23日から「毎週水曜日」の 全10回 午前10時～午前11時30分

※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9月30日現在)

開催期間 : 令和6年10月～12月(全10回)

申込締切 : 令和6年9月25日(水)

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。
(開講会場にかかわらず全館で受付をいたします。)

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、マイナンバーカードなど)

裏面申込書

★未登録の方はお申込みと同時に登録をお願いいたします。
登録には国民健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードなど、
住所と生年月日のわかるものが、必要になります。

※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