

令和6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
老人福祉センター 東上野2-25-14 (3833)6541	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	1月7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	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	1月8日から「毎週水曜日」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	セラバンドで筋力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	1月9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	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！	1月22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12月31日現在)

開催期間 : 令和7年1月～3月(全10回)

申込締切 : 令和6年12月17日(火)

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)



★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