

# 令和7年度 介護予防教室(7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	漢字や熟語のクイズや 計算問題などで 前頭葉を活性化！	7月15日から「毎週火曜日」 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	セラバンドで 筋力アップ トレーニング教室 ※1	20	トレーニング用の ゴムを使い無理のない 筋力アップ	7月2日から「毎週水曜日」 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	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	7月8日から「毎週火曜日」 全10回 午前10時～午前11時30分
かがやき長寿 ひろば入谷 (入谷区民館内) 入谷1-15-6 (3834)6370	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	7月8日から「毎週火曜日」 全10回 午後1時30分～午後2時30分※2

※1 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。

※2 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 台東区内に住所を有する(住民登録済)65歳以上の方(令和7年6月30日現在)

開催期間 令和7年7月～9月(全10回)

申込締切 令和7年6月11日(水) (応募多数の場合は抽選)

裏面申込書

応募方法 ①申込書に必要事項を記入※3 ②老人福祉施設使用登録証※4

上記2点を提出先へご持参ください。

※3 申込書は老人福祉センター、各老人福祉館、各地区センター等にあります。

※4 老人福祉施設使用登録証をお持ちでない方は、お申込み時に作成いたしますので、  
本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、保険証等の氏名・住所・生年月日  
が確認できるもの)をご持参ください。

《注意》

各区民館の窓口では、問い合わせ・申込書の受付はしておりませんのでご注意ください。

問い合わせ

台東区立老人福祉センター  
03 - 3833 - 6541