



九品仏 はつらつ介護予防講座

「運動について知りたい」「介護予防に興味がある」「足が弱くなったかな」

と感じたら、一緒に運動を始めましょう！

★ 運動指導員の資格を持った先生が指導します。

筋力アップ体操

ロコモティブシンドローム※の予防
椅子に座ったままできる体操

介護予防のヒント

運動の効果的なやり方、栄養、お口の健康
など、健康情報をお話します。

会場：九品仏まちづくりセンター 2階 活動フロアー

*エレベーターはございません (裏面地図参照)

*1 回でも、続けてのご参加でも可能です！

★開催日 原則第1・第3木曜日 (5、7、8、9、1月は例外。下記の日程表をご確認ください。)

H29 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H30 1月	2月	3月
	11 ※第2	1	20		14 ※第2	5	2	7	11 ※第2	1	1
20	18	15	27 ※第4		21	19	16	21	18	15	15

★時間 午後2時～4時

★参加費 無料

★対象 65歳以上の区民の方

★持ち物等 飲み物(水分補給のため)・動きやすい服装と履き物

事前にお電話でお申し込みください！

【お申し込み・お問合せ】

九品仏あんしんすこやかセンター 電話 03-3722-4973
FAX 03-3722-7883

※ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨、関節などの機能が衰え、要介護や寝たきりなどになるリスクが高い状態を指す言葉です。