

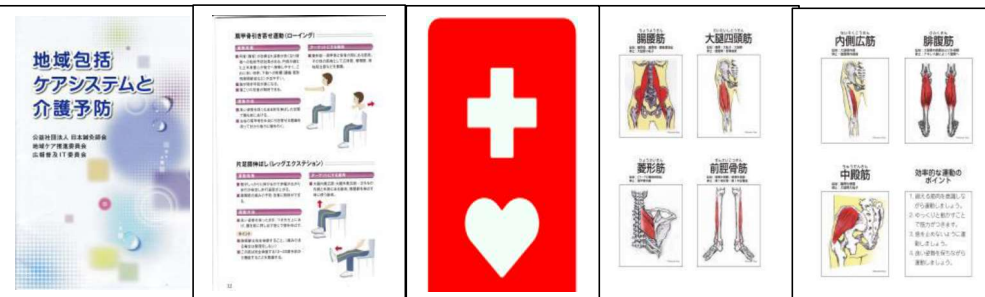
元気でイキイキサロン

～今日から始める私に合わせた 筋力アップ&フレイル予防～

参加者募集中!!



要支援の方も大歓迎!!



【令和7年度 第2期（7月～9月）開催要項】

【開催日】令和7年 7月2日(水)～9月24日(水)

【時 間】10:00～11:30（90分）受付 9:45～

【会 場】南大塚地域文化創造館会議室 【定員 25名】

【住 所】豊島区南大塚 2-36-1（JR 大塚駅南口徒歩4分）



【指導員】鍼灸師/介護予防主任運動指導員（東京都健康長寿医療センター登録）

【参加費】7,800 円（前納）全 12 回（第5週を除く毎水曜日開催）

【対 象】・年齢・性別不問 会場までご自分で来られる方

・杖使用の方・腰痛のある方も参加可能です。

・ご自分に合わせた筋トレをしてみたい方

症状に合わせたツボ
体験もできますよ！

【お申込み】：03-6914-0367



南大塚介護予防委員会運営事務局：はり・温灸治療院かいこう堂内 武内