

元気でイキイキサロン

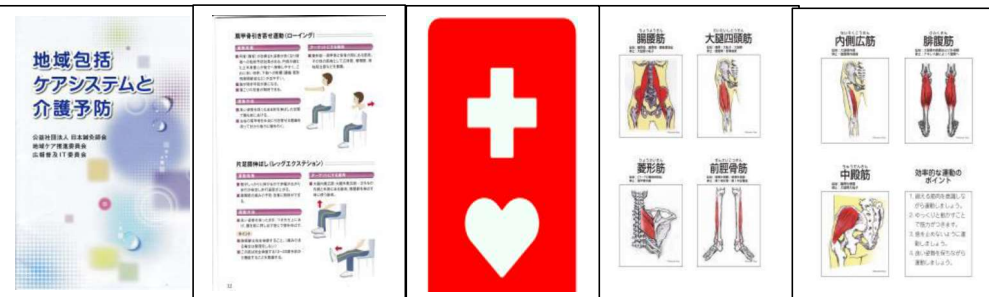
～今日から始める私に合わせた 筋力アップ&フレイル予防～

参加者募集中!!



南大塚地域文化創造館第5会議室

要支援の方も大歓迎!!



【令和7年度 第3期（10月～12月）開催要項】

【開催日】令和7年 10月1日(水)～12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・歩行器・シルバーカーなど利用でも可)

※ご自分に合わせた筋トレをしてみたい方

【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

10/1: 栄養・運動・社会参加についての意識チェック・フレイル予防に役立つ体力測定を実施いたします。

