

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!!

【ウエルヘルム・ルー】の3原則

身体の機能は

- ・使わなければ退化する!
- ・使いすぎたら破壊する!
- ・適度に使えば発達する!

何歳になってもこの原則は当てはまります。つまり高齢期でも適度に使えば発達するのです。

【令和7年度 第4期（2026年1月～3月）開催要項】

【開催日】令和8年1月7日(水)～3月25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

気になる症状に対応する
効果的なツボ押しを体験
いただけます。

【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