

# 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!!



会場：南大塚地域文化創造館

認知症予防

運動・社会参加・栄養

健康づくり

【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。

二胡演奏会開催  
(年1回)

## 【令和8年度 第2期 (2026年7月～9月) 開催要項】

【開催日】令和8年7月1日(水)～9月23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/介護予防運動指導員 (東京都健康長寿医療センター登録)

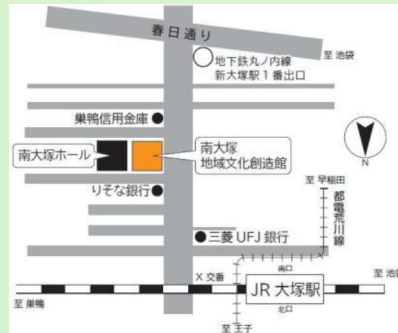
【参加費】8,400円 (前納) 全12回 (第5週を除く毎水曜日開催)

【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】：090-1656-0444

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室内 武内



健康寿命を延ばすミニ  
講話と「運動」「ツボ刺  
激」を組み合わせた、毎  
日できる健康習慣をご  
紹介します

