

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3期（2026年10月～12月）開催要項】

【開催日】令和8年10月7日(水)～12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)

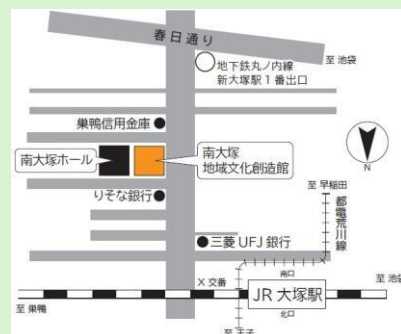
【対象】※年齢・性別不問 会場までご自分で来られる方

(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堂内 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

