

介護予防センター長崎活動室の5・6・7月のイベントスケジュール

5月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
聴脳力チェック (定員5名)	5/27(火)	13:00~14:20	簡単な測定で聴こえのチェック! 受付方法は区報を確認してください
のびのびストレッチ講座! 5月14日~5月29日まで 電話受付(定員15名)	5/30(金)	11:00~12:00	日常生活を快適に過ごし ストレス発散にもつながるストレッチ 体操を実施しよう!

6月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
認知症予防講座! ~脳トレ体操~ 6月2日~6月16日まで 電話受付(定員15名)	6/17(火)	13:30~14:30	認知症予防の基礎知識を学び みんなで頭を使いながら体を 動かしましょう!
栄養講座 6月2日~6月19日まで 電話受付(定員20名)	6/20(金)	13:30~14:30	適塩のすすめ!
聴脳力チェック (定員5名)	6/24(火)	13:00~14:20	簡単な測定で聴こえのチェック! 受付方法は区報を確認してください

7月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
転倒予防講座! 7月1日~7月24日まで 電話受付(定員15名)	7/25(金)	13:30~14:30	転倒しないための対策や運動方法 をみんなで実践しましょう!
栄養講座 7月1日~7月28日まで 電話受付(定員20名)	7/29(火)	13:30~14:30	管理栄養士による専門講座!

電話受付先:03-3590-8116(高田介護予防センター)

上記の日程以外に、栄養や運動の専門職に相談をする事が出来る
「まちの相談室」も実施します!(時間、日程要相談)
相談をご希望の方は職員にお申し付けください。

10時、15時に豊島区オリジナル体操「としまる体操」を行っています。火・金曜日(祝日除く)
体験・見学お待ちしております♪体験・見学の際は飲み物(ふたのついたペットボトルや水筒)を持参ください。