

介護予防センター長崎活動室の10・11月のイベントスケジュール

長崎活動室の住所→豊島区长崎2-27-18
区民ひろば長崎の隣、休日診療所入口より入れます。

10月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
栄養講座 10月1日～10月11日 まで電話受付(定員20名)	10/14(火)	13:30～14:30	食欲の秋も安心! 血圧・血糖を整える賢い食べ方!
生活動作でフレイル予防講座 10月1日～10月16日まで 電話受付(定員15名)	10/17(金)	13:30～14:30	日々の暮らし方を見直し、工夫をする事 でフレイル予防に役立てよう!
認知症予防講座! ～脳トレ体操～ 10月1日～10月20日まで 電話受付(定員15名)	10/21(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!
ボッチャ体験会	10/28(火)	11:00～12:00	簡単に楽しく介護予防できる ボッチャを体験しませんか
聴脳力チェック (定員4名)	10/31(金)	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

11月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
栄養講座 11月1日～11月17日 まで電話受付(定員20名)	11/18(火)	13:30～14:30	冬の感染症に負けない! 免疫力を支える食生活!
ボッチャ体験会	11/25(火)	11:00～12:00	簡単に楽しく介護予防できる ボッチャを体験しませんか
転倒予防講座! 11月1日～11月27日まで 電話受付(定員15名)	11/28(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!

電話受付先:03-3590-8116(高田介護予防センター)

注) 受付開始時刻は月～土曜日の11時からとなります。(祝日除く)

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!
相談をご希望の方は職員にお申し付けください。(時間、日程要相談)

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・見学お待ちしています♪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。