

いきいきてらす フレイル予防

けん かつ

参加者募集

健

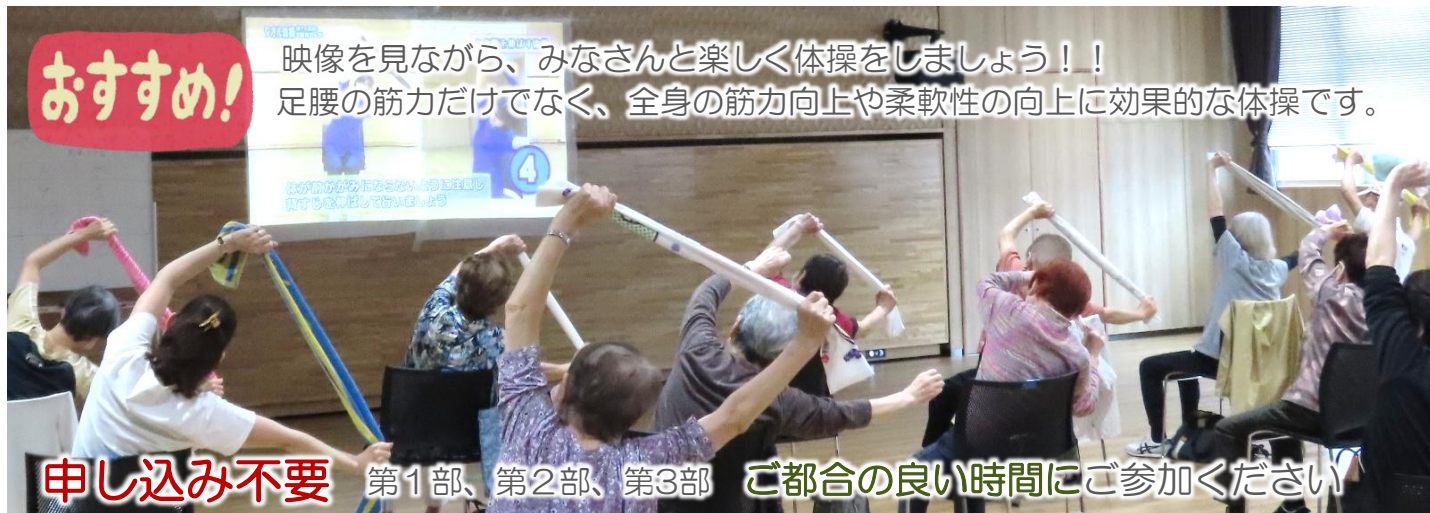
活

体

操

おすすめ!

映像を見ながら、みなさんと楽しく体操をしましょう!!  
足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。



申し込み不要 第1部、第2部、第3部 ご都合の良い時間にご参加ください

日時

毎週 **木** 曜日 (休館日・年末年始を除く)

第1部

午前 **9時30分** ~ **10時30分頃**

第2部

午前 **10時40分** ~ **11時40分頃**

第3部

午後 **1時30分** ~ **2時30分頃**

場所

竜泉福祉センター「いきいきてらす」5階ホール 他  
※ 早く来られた方は、時間まで3階交流ラウンジでお待ちください

対象

台東区内にお住まいの概ね**60歳以上**の方

募集人数

第1部、第2部、第3部 それぞれ **先着50名程度**

持ちもの

タオル 飲みもの(水分補給用) ※上履きは原則不要です。

料金

無料

【お問い合わせ先】台東区立 竜泉福祉センター「いきいきてらす」  
〒110-0012 台東区竜泉2-10-5 電話 03-6802-3011

