

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。
いすに座って行っています。



日時

毎週 **木** 曜日 (休館日・年末年始を除く)

第1部、第2部、[ご都合の良いほうにご参加ください。](#)

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

場所

竜泉福祉センター「いきいきてらす」(台東区竜泉2-10-5)

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部ともに、**先着50名程度** お申し込み不要

持ちもの

飲みもの(水分補給用) タオル ※上履きは原則不要です。

【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

