

粹トレに取り組んでみませんか?

中央粋なまちトレーニング(粹トレ)は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです。

問 介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084

楽しく健康づくり！粹トレ教室

日本橋コース

日 12月6日(金)

令和7年2月7日(金)全2回
午後2時30分～4時

場 日本橋社会教育会館講習室

定 20人(抽選)

月島コース

日 12月12日(木)

令和7年2月13日(木)全2回
午後2時30分～4時

場 月島社会教育会館講習室

定 20人(抽選)

共通

対 区内在住の60歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方で2日間とも参加できる方

内 理学療法士による「粹トレ」の講座と体験

申 10月17日～31日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

粹トレ教室
申し込みフォーム



「粹トレチャレンジ！」参加者募集

対 区内在住の60歳以上の方

内 ・申し込みの方に①チャレンジカード兼アンケート②パンフレット③粹トレDVD(希望者)をお送りします。
・自宅や区内粹トレ実施場所で粹トレに取り組み、チャレンジカードが埋まりましたら問へご返送ください。チャレンジカードを全て埋めた方に「粹トレ巾着袋」を差し上げます。

◎チャレンジカードは、いきいき館(敬老館)でも配布しています。

定 200人(先着順)

申 10月18日～12月18日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

粹トレチャレンジ
申し込みフォーム



詳しくは区問へ



▲高齢者通いの場での粹トレ



▲粹トレ教室

シルバー人材センター

で一緒に働きませんか?

入会資格

60歳以上の健康な区民で、「自主・自立、共働・共助」の基本理念を理解し、ルールを守って仲良く働ける方。

入会説明会

日 毎月13日、午前10時～

◎土・日曜日、祝日の場合は直前の平日

場 シルバー人材センター2階会議室

申 電話で問へ。

◎予約制(当日予約可)

持ち物

健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、筆記用具

問 中央区シルバー人材センター

☎(3551)2700

詳しくは
シルバー人材センター問へ



▲リサイクルハウスがざぐるまでの管理



▲家事援助



▲駐輪場整備