



理学療法士による

粋トレ教室



ポイント付与
対象事業

粋トレ教室(2日制)では、日頃から健康づくりやフレイル・介護予防に役立つ『中央粋なまちトレーニング(粋トレ)』を実施します。

粋トレは、転倒予防や認知機能の向上などに効果の見込まれる中央区のオリジナル体操です。



日本橋会場

1日目	令和8年 7月7日(火)
2日目	令和8年 8月4日(火)
時間	午前10時～午前11時30分
会場	十思スクエア 別館小ホール(日本橋小伝馬町5-19)

月島会場

1日目	令和8年 6月25日(木)
2日目	令和8年 7月23日(木)
時間	午後2時30分～午後4時
会場	アートはるみ ギャラリー(晴海1-4-1)

各会場
定員20名

1日目

測定会
(5m歩行、5回立ち上がりテスト)
…現在の状況を確認
粋トレの紹介
…講義と実技で楽しく実施

各自で チャレンジ

ご自宅や
いきいき館
などで粋トレ
を実施

2日目

測定会
(5m歩行、5回立ち上がりテスト)
…継続実施後の変化を確認
今後に向けて
…粋トレアレンジ編などを実施

◎対象者(次の全てに該当する方)

- ・区内在住の60歳以上で要介護認定を受けていない方
- ・2日間とも参加できる方

◎申し込み(申込多数の場合は抽選)

電話もしくは申し込みフォームで5月25日(月)までに申し込む



申し込みフォーム
はこちら

〈問合せ・申し込み先〉 中央区福祉保健部 介護保険課 高齢者健康支援係

電話:03-6264-7084