

理学療法士
による

楽しく健康づくり！

いき

粋トレ教室



粋トレを継続して、健康づくりに取り組みませんか？

中央粋なまちトレーニング(略称:粋トレ)は転倒予防や認知機能の向上に効果のある中央区オリジナルの体操です。

粋トレの効果と一緒に体感してみませんか？

京橋コース

1回目 令和7年6月19日(木)

2回目 令和7年8月21日(木)

時間:午後2時30分～4時

会場:築地社会教育会館

2階講習室

(築地4-15-1)

定員:20名

月島コース

1回目 令和7年6月5日(木)

2回目 令和7年8月7日(木)

時間:午後2時30分～4時

会場:月島社会教育会館

5階講習室

(月島4-1-1)

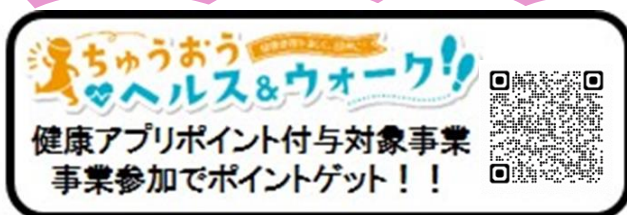
定員:20名

◎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・要支援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)

電話もしくは電子申請(Logoフォーム)で4月30日
までに申し込む。



電子申請は
こちらから →

〈問合せ先〉 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

