

フレイル予防教室

つなげる体操

スクリーンに映る講師を見ながら
行う筋トレやストレッチで体力UP!!

つなげる体操ってどんな体操？

ゆっくりとした簡単な動きで、全身の筋肉を鍛える体操や、ボールを使った体操を行います
参加者の方からは

「いつの間にか、つまずかなくなった」
「以前より歩くスピードが速くなった」
などの声をいただいております！



日時

火曜日 13:15~14:15

場所

- 池上老人いこいの家
- 仲六郷老人いこいの家
- 東蒲田老人いこいの家
- 本蒲田老人いこいの家

申込詳細

申込期間に上記施設へ直接ご来館の上お申し込み
ください。定員：各会場、各回10名

※お申込み多数の場合は抽選となります。

参加
無料

	4~9月受講回	10~3月受講回
教室開始日	4/9~	10/1~
申込期間	3/11~3/21	8/21~8/31

※申込期間中に定員に満たない場合、随時申込受付していますので
上記施設へお電話ください。

●各会場へのアクセスは裏面をご覧ください。

【各会場へのアクセス】

お申込は
現地にて！



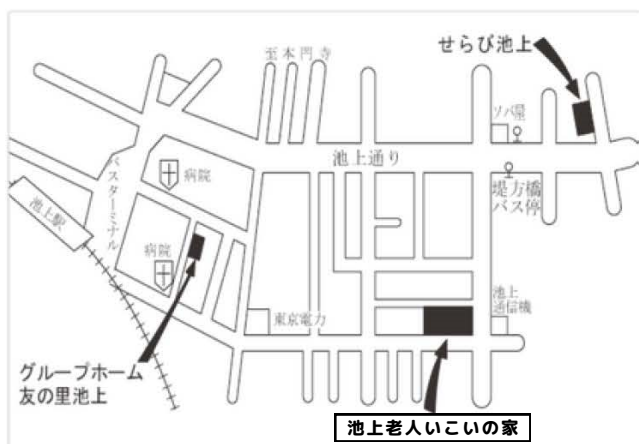
● 池上老人いこいの家

池上5-9-9

TEL:03-3751-6636

《アクセス》

- ・ 東急池上線池上駅下車徒歩10分
- ・ 東急バス堤方橋下車徒歩5分



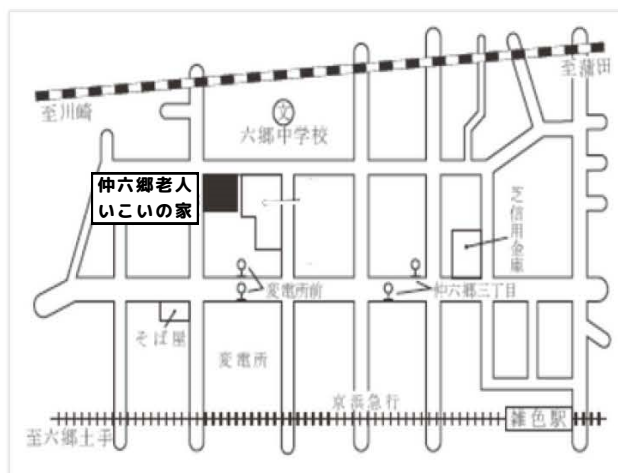
● 仲六郷老人いこいの家

仲六郷3-12-5

TEL:03-3732-4480

《アクセス》

- ・ 京浜急行線雑色駅下車徒歩8分
- ・ 京急バス変電所前下車徒歩3分



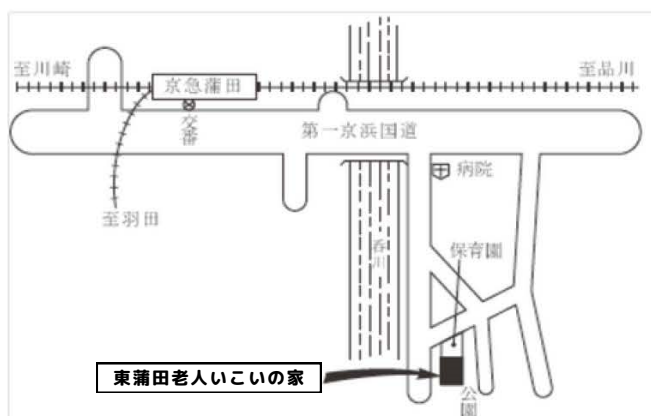
● 東蒲田老人いこいの家

東蒲田2-32-15

TEL:03-3731-5373

《アクセス》

- ・ 京浜急行線京急蒲田駅下車徒歩5分



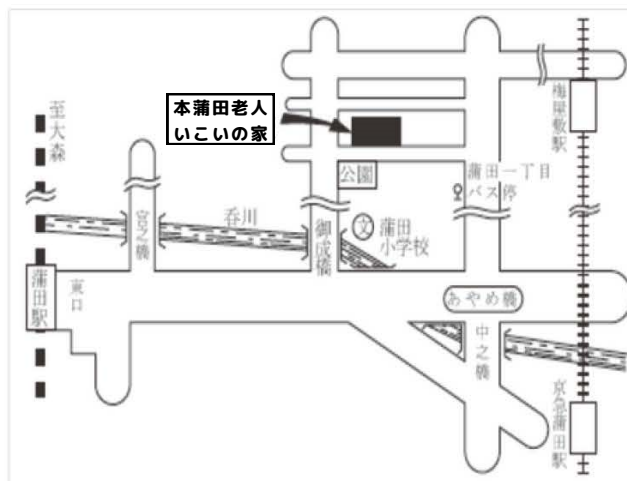
● 本蒲田老人いこいの家

蒲田1-4-23

TEL:03-3736-3105

《アクセス》

- ・ JR京浜東北線蒲田駅下車徒歩10分
- ・ 京浜急行線梅屋敷駅下車徒歩10分



● お問い合わせ 大田区高齢福祉課(03-5744-1624)または各施設