

# リモート型 つなげる体操 フレイル予防教室

後期

【シニア向け体操】受講期間が6ヶ月に変わりました！

10月～3月 / 毎週木曜日 / 各館定員10名



講師とつながる  
生配信レッスン

ダンスや脳トレ  
しっかり運動

6ヶ月で運動習慣を  
身につける！

参加費無料！

第1部

13:00 - 14:00

山王高齢者センター / 新井宿老人いこいの家  
東糀谷老人いこいの家 / シニアステーション糀谷

第2部

14:15 - 15:15

大森東老人いこいの家 / 大森中老人いこいの家  
東六郷老人いこいの家

※応募者多数の場合抽選となります。参加対象 / 区内在住 65 歳以上のかた。

※タオル・お飲み物・室内履きは必要に応じ各自ご持参ください。

申込期間: 8/21 (水) ~ 8/31 (土) 初回受講日: 10/3 (木)

参加ご希望の方はご来館の上、参加者ご本人様がお申込みください。  
開催時間は施設により異なります。ご不明点は各施設へご連絡ください。

第1部 開催時間 13:00-14:00

第2部 開催時間 14:15-15:15

第1部 山王高齢者センター

03-3776-9419

大森駅 ▶▶ 8分  
大森山王バス停目の前

山王1-31-8

第1部 新井宿老人いこいの家

03-3776-0410

臼田坂下バス停 ▶▶ 2分

中央1-5-1

第1部 東糀谷老人いこいの家

03-3741-7970

大鳥居駅 ▶▶ 10分  
東糀谷二丁目バス停 ▶▶ 2分

東糀谷1-19-21

第1部 シニアステーション(SST)糀谷

03-6423-7033

糀谷駅 ▶▶ 3分

西糀谷4-29-16  
フロント・ウエスト2階

第2部 大森東老人いこいの家

03-3765-1259

大森東四丁目バス停 ▶▶ 2分

大森東4-24-6

第2部 大森中老人いこいの家

03-3763-0881

梅屋敷駅 ▶▶ 8分  
大森東中学校バス停 ▶▶ 2分

大森中2-13-15

第2部 東六郷老人いこいの家

03-3736-2367

雑色駅 ▶▶ 7分

東六郷2-4-21

### 参加に関してのご案内

- ※映像を通しての体操講座です。レッスン中に、職員の補助はございません。
- ※ご自分の体調に合わせてご参加ください。体調のすぐれない方はお休みください。
- ※受講の際は「大田区老人いこいの家施設使用証」をご提示ください。(SST糀谷にてご参加されるかたは「メンバーズカード」をご提示ください)
- ※予告なく変更・中止となる場合がございます。その際はご了承ください。