

生活に役立つ 運動を継続しながら 楽しみましょう！

大切なことは自分を知ること！



介護予防支援教室

トコトコ 健康体操

ポール体操や筋トレ、
ストレッチで
いつまでもトコトコ歩ける
身体づくりを
一緒にしましょう！

測定タイム！！

自分のからだを知るチャンス！
今後ロコモティブシンドローム
(立つ・歩くの行動の低下)などに
ならないようからだ作りを
していきましょう！

理学療法士による 介護予防体操 (申込制)

理学療法士が個別の
トレーニングプランを
作成します！
各回で動作改善の評価も
行います。

介護予防支援教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
トコトコ健康体操	障害者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	【火曜日 8回】 6/25 7/23 8/20 10/22 12/24 1/21 2/18 3/18	13:00～14:00
測定タイム！！	障害者 介護者	なし (当日参加)	多目的室	【火曜日 8回】 6/25 7/23 8/20 10/22 12/24 1/21 2/18 3/18	14:00～16:00
理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 介護者	15組 (申込制)	体育館	【木曜日 全5回】 5/23 7/25 9/26 11/28 1/30	14:00～15:00

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、メール、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631

電話番号



03-3907-5613

FAX

東京都障害者総合スポーツセンター

