

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

らくらく体操

歩行や健康づくりに
欠かせない体操や筋トレ、
ストレッチを取り入れて
運動習慣をつけましょう！

お気軽 測定タイム

簡単な身体・体力測定を
実施します！
日頃のトレーニングの
振り返りとしてご自身の
身体と体力を知りましょう！

理学療法士による 介護予防体操 (申込制)

日頃のトレーニングに取り
入れ、身体のレベルUPを
目指しましょう。
各回で動作改善の評価
を行ないます。

介護予防支援教室

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
らくらく体操	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	【火曜日 12回】 4/15 6/10 8/19 10/21 12/9 2/10	10:30 ~ 11:30
				5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	13:30 ~ 14:30
お気軽測定タイム	障害者 (介護者)	なし (当日参加)	多目的室	【火曜日 6回】 5/20 7/8 9/9 11/18 1/20 3/10	15:00 ~ 16:00
理学療法士による 介護予防体操	身体障害者 (介護者)	20組 (申込制)	体育館	【木曜日 全5回】 5/29 7/31 9/25 11/27 1/29	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



03-3907-5613

東京都障害者総合スポーツセンター

