

自分で！ みんなで！
としまる体操を
 やってみませんか？

としまる体操
 チャレンジ

豊島区のご当地体操「としまる体操」を「知る」「やってみる」「イベントに参加する」の3ステップで体験するチャレンジ企画を開催中。チャレンジ達成者にはシートと引き換えで記念品をプレゼント！

チャレンジシート配布先

- 高齢者福祉課(区役所本庁舎4階)
- 高田介護予防センター(高田 3-38-7)
- 東池袋フレイル対策センター(※ 9月11日までは休館、9月12日からは東池袋 4-27-10 サンソウゴ池袋ビル3階)
- 各高齢者総合相談センター(7面参照)

1~4
 要予約

▶ 申込み：電話で介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434へ。
 (①の体操は予約受付中。②~④は9月5日から受付)

区内**4**大公園で**としまる体操**！

・動きやすい服装でお越しください。
 ・水分補給できるものを持参してください。
 ※全公園雨天中止(中止の場合、区ホームページに掲載)

~立教大学交響楽団の生演奏とともに~

1池袋西口公園グローバルリング

9月13日(火) ▶ 定員：180名 (要予約)

50



ホームページ

立教大学交響楽団の生演奏に合わせてとしまる体操を体験し、としまる体操で使われるクラシック音楽を楽しめます。

▶ 時間：午後1時30分~2時30分



予約不要

フレイルブース&としまる体操
 チャレンジ記念品引き換え **50**

公園内ではフレイル予防に関する骨密度・歩行姿勢・血管年齢の各種測定ブースや、としまる体操チャレンジの記念品引き換えなども同時展開します。

▶ 記念品引き換え時間

午前11時~午後3時30分

立教大学交響楽団



としまる体操



~青空の下で~

2イケ・サンパーク

10月12日(水) ▶ 定員：40名 (要予約)

50



3南池袋公園

10月18日(火) ▶ 定員：30名 (要予約)

50



4中池袋公園

10月25日(火) ▶ 定員：40名 (要予約)

50



②~④共通：▶ 時間：午前10時~10時45分 ▶ 記念品引き換え：申込不要(午前10時~正午まで引き換え可)

〈注意〉②イケ・サンパーク、③南池袋公園では、スパイクやヒールなどのとがった靴はご遠慮ください。