

元気でイキイキサロン

～今日から始める私に合わせた 筋力アップ&フレイル予防～

参加者募集中!!



要支援の方も大歓迎!!

【令和7年度 第1期（4月～6月開催事項）】

【開催日】令和7年4月2日(水)～6月25日(水)

【時間】10:15～11:45（90分）受付 10:00～

【会場】公益社団法人日本鍼灸師会 会議室

【住所】豊島区南大塚 3-44-14 2階（JR大塚駅南口徒歩3分）

【指導員】介護予防主任運動指導員（東京都健康長寿医療センター登録）

【参加費】7,800円 全12回（第5週を除く毎水曜日開催）

【対象】・年齢・性別不問 会場までご自分で来られる方

・杖使用の方・腰痛のある方も参加可能です。

・ご自分に合わせた筋トレをしてみたい方

【お申込み】：03-6914-0367（平日 9:00～18:00）

南大塚介護予防委員会運営事務局：はり・温灸治療院かいこう堂内 武内

会場アクセス



南大塚地域文化創造館向い