

西部地域の介護予防・フレイル予防の発信地誕生！

NEW OPEN
5月13日

介護予防センター 長崎活動室

毎週火曜・金曜

午前9時～午後4時

はじめまして！

高田介護予防センターのサテライト（分室）として区西部地域の介護予防・フレイル予防の発信地『長崎活動室』がオープン。地域でのいきいき生活を後押しします。

こんなことを実施します

- ① としまる体操：火・金10時から
- ② フレイル測定：予約不要
- ③ フレイル予防講座：随時開催
- ④ まちの相談室：予約でじっくり相談
- ⑤ 認知症のある人の集い：随時開催

所在地

豊島区长崎2-27-18

※区民ひろば長崎の隣、休日診療所入口より入る



住所：豊島区长崎2-27-18

運営：社会福祉法人フロンティア

毎週火曜日、金曜日 午前9:00～午後4:00

（祝日、年末年始を除く）

豊島区福祉部高齢者福祉課
介護予防・認知症対策グループ
TEL 03-4566-2434

5月13日 オープニングイベント開催

専門家がフレイル予防の秘訣をお教えします

☆各コース30分前に整理券を配布☆

1

午前10:00~10:40

理学療法士による
としまる体操の
ポイントレクチャー



当日先着20名

☆ご参加の方には、としまる
体操音源CD、解説パンフ
レットプレゼント

2

午前11:00~11:45

アロマスプレー
製作体験

当日先着15名

☆ご参加の方には
作成キットを
プレゼント



3

午後2:00~2:40

管理栄養士による
フレイル予防の
お食事の話



当日先着20名

☆ご参加の方には、一日の
食品摂取量がわかる食品
カードをプレゼント

イベント以外の時間は、随時フレイル測定ができます