

介護予防センター長崎活動室の7・8・9月のイベントスケジュール

長崎活動室の住所→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れます。

7月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
ボッチャ体験会	7/1(火)	13:30~14:30	簡単に楽しく介護予防できるボッチャを体験しませんか
転倒予防講座! 7月1日~7月24日まで 電話受付(定員15名)	7/25(金)	13:30~14:30	転倒しないための対策や運動方法をみんなで実践しましょう!
栄養講座 7月1日~7月28日まで 電話受付(定員20名)	7/29(火)	13:30~14:30	食事から始めるフレイル予防!

8月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
ボッチャ体験会	8/5(火)	13:30~14:30	簡単に楽しく介護予防できるボッチャを体験しませんか
栄養講座 8月1日~8月18日まで 電話受付(定員20名)	8/19(火)	13:30~14:30	ミネラルの知恵袋 ~熱中症と夏バテを防ぐ食事術~
膝痛予防講座 8月1日~8月28日まで 電話受付(定員15名)	8/29(金)	13:30~14:30	膝痛の種類や原因などの基礎知識や予防方法を学び、みんなで運動をしましょう!

9月分

活動・講座名	日	時 間	内 容
聴脳力チェック (定員4名)	9/5(金)	13:00~14:20	簡単な測定で聴こえのチェック! 受付方法は区報を確認してください
のびのびストレッチ講座! 9月1日~9月13日まで 電話受付(定員15名)	9/16(火)	13:30~14:30	日常生活を快適に過ごし ストレス発散にもつながるストレッチ 体操を実施しよう!
栄養講座 9月1日~9月18日まで 電話受付(定員20名)	9/19(金)	13:30~14:30	変わり目に注意!転ばぬ先の栄養講座! ~体力と筋力を保つ食事~

電話受付先:03-3590-8116(高田介護予防センター)

注)受付開始時刻は月~土曜日の11時からとなります。(祝日除く)

上記の日程以外に、栄養や運動の専門職に相談をする事が出来る「まちの相談室」も実施します!
相談をご希望の方は職員にお申し付けください。(時間、日程要相談)

10時、15時に豊島区オリジナル体操「としまる体操」を行っています。火・金曜日(祝日除く)

体験・見学お待ちしております♪体験・見学の際は飲み物(ふたのついたペットボトルや水筒)を持参ください。