

“自分らしい”を見つける **ココロ** と **カラダ** の元気情報紙

ココカラ

台東区



令和元年8月発行 第5号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：<http://www.city.taito.lg.jp/>

台東区フレイル予防特集

フレイルを知っていますか？



私たちは上野の森太極拳 ニイハオ会です！

毎日、午前5時50分～6時20分まで（雨の日は除く）上野恩賜公園の噴水前広場で活動しています。

みんなと集まって体を動かし、お話することが私たちの元気の源です。



シニアの
健康づくりは
フレイル予防が
大切！

フレイル予防特集！！
詳しくは2面をご覧ください