

“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2年2月発行 第6号

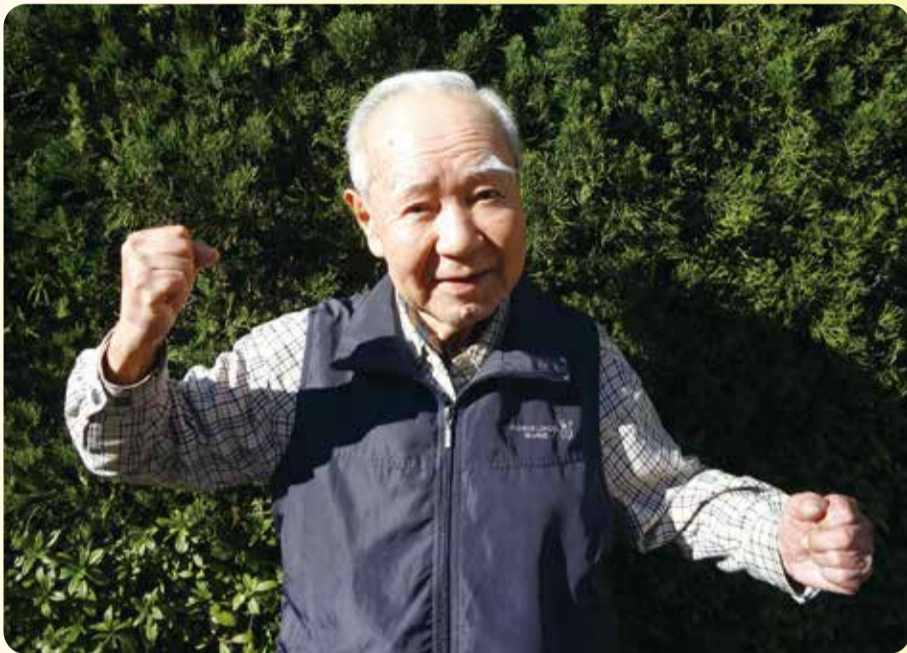
発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課
〒110-8615 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX 5246-1179

ホームページ：http://www.city.taito.lg.jp/

台東区 筋肉大特集!!

シニアの筋活!!



94歳! 体操教室が元気の秘訣!



▲みんなで毎回楽しく体操しています

筋肉大特集!!

なぜ、シニアこそ筋肉なのか?



定年後、健康のため
筋トレをはじめました



▲筋トレ仲間もできて楽しくやっています