



ココロカラダ

令和3年9月発行 第9号

発行・編集：台東区 福祉部介護予防・地域支援課
〒110-0015 台東区東上野4-5-6

☎5246-1295 FAX5246-1179

ホームページ：https://www.city.taito.lg.jp

さあ、今年の秋は あおぞらストレッチ で健康に!!

いろいろな音や風を感じ、季節の花を見ながらストレッチを行ってみてください!

台東区立台東病院
作業療法士
野本 潤矢さん

運動の負荷や回数は自分のペースで構いません。
お散歩ついでにぜひ公園で運動を行ってみてはいかがでしょうか。

浅草病院 理学療法士

大野 愛弓さん

今回は3人の区民の方に
ストレッチを体験して
いただきました!



古田(ふるた)さん



沙魚川(はせがわ)さん



箕輪(みのわ)さん