

運動編

■ころばぬ先の健康体操サポーターを募集しています！

椅子に座ってできる「ころばぬ先の健康体操」を地域で教え広める活動をしている体操ボランティアです。区主催の介護予防教室や自主グループなどで幅広く活躍しています。体操で自分の健康も保ちながら楽しく活動してみませんか？
随時説明会を実施中です。

こんな人におすすめです

- 時間ができたので、何か始めたい
- 自分の親のために体操を覚えたい
- 地域で仲間を作りたい
- 体を動かすのが好き など



問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295

▲ころばぬ先の健康体操サポーター募集

■おうちでできる体操や運動のDVDを無料で配布しています

配布場所 高齢福祉課 介護予防担当(台東区役所2階6番窓口)、
各地域包括支援センター

配布しているDVD

- ころばぬ先の健康体操＆脳トレ **パート1** **パート2**
- 生活動作で「ながら」介護予防
- たいとうリハ散歩 **パート1** **パート2**
- 簡単！おうちで体力測定＆筋トレ体操～あなたの体力どのくらい？～
- 脳を活性化させよう！誰でも楽しく脳トレ！
- 認知症を予防しよう！やってみよう コグニサイズ！
- お口の体操 **パート1** **パート2**
- あなたの外出応援！～尿もれ対策～
- 誰でも簡単！タオル体操で筋力アップ！



▲おうちでできる
体操や運動の DVD

YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています！

問合せ先 高齢福祉課 介護予防担当 03-5246-1295