

ころばぬ先の 健康体操 サポーター 体験会

幅広い世代が活躍中！

*ころばぬ先の健康体操って何？

台東区独自の体操で「誰でも・いつでも・どこでも・簡単に」できる転倒予防体操です。

*体操サポーターとは？

ころばぬ先の健康体操を地域に教え広める、体操ボランティアのことです。高齢者に向けた体操教室やイベント等で、体操指導を行っています！ご興味のある方は、ぜひ体験会にお申込みください。

日時：令和6年6月7日（金）14時～15時30分

会場：台東区役所10階1002会議室（東上野4-5-6）

対象：台東区在住又は在勤でサポーター活動にご興味がある方

定員：40名（先着順）

申込方法

電話 または 電子申請

【電話申込の場合】

「教室名」、「氏名」、「住所」、「連絡先」を
下記連絡先までお伝えください。

申込締切：6月3日（月）



▲電子申請はこちら

【申込・問合せ先】

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
電話：03-5246-1295