

げんき応援教室



参加者募集!



区民ボランティアの「介護予防サポーター」が、手軽に取り組める体操や脳トレなどの指導を行う教室です。介護予防に親しむきっかけづくりと習慣化を目標に、教室終了後は介護予防自主グループとしての継続を目指しています。ぜひ、ご参加ください。

- ❁ 実施期間・回数 4月から翌年3月まで(8月を除く) 全22回制
- ❁ 会場・日時・定員・運動強度等 【全12コース】 *夏期期間(6月~9月)

会場	実施曜日(原則)	時間	定員	運動強度
立川集会所 (立川1-5-2・立川児童館に併設)	第2・第4金曜日	午前10時~11時	15人	
若宮公園 (本所2-2-19)	第1・第3火曜日	午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	20人	
横川三丁目集会所 (横川3-12-12)	第2・第4木曜日	1部:午後1時半~2時半	15人	
		2部:午後3時~4時	15人	
おしなり公園 (押上一丁目・船着場付近)	第1・第3月曜日	午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	15人	
ふじのき公園 (東向島2-7-5)	第1・第3水曜日	午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	20人	
フクシ・エンタープライズ墨田フィールド (堤通2-11-1)	第1・第3金曜日	1部:午後1時半~2時半	20人	
		2部:午後3時~4時	20人	
立花体育館 (立花1-25-10)	第2・第4水曜日	午後1時半~2時半	20人	
新平井橋公園 (東墨田1-6-2)	第1・第3火曜日	午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	20人	
男性向け 大横川親水公園・江東橋~長崎橋跡間 (江東橋一丁目・緑四丁目)	第1・第3木曜日	午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	20人	
男性向け ぶんか高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室 (文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階)	第2・第4月曜日	午後1時半~2時半	15人	

* 運動強度 : 弱め : ふう : 強め

- ❁ 対象 区内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方
* 個別に支援が必要な方は参加できません。他にも要件あり。 * 本教室未受講者優先

❁ 参加費 無料

- ❁ 申込み 3月16日(月)までに 墨田区高齢者福祉課 5608-6178へ
いずれか1か所にお申込みください。 応募者多数の場合は抽選を行います。

介護予防サポーターによる「げんき応援教室」日程

全10会場・12コース

屋外の会場は雨天等の場合、原則翌週に延期となります。

*夏期期間(6月~9月)

会場	住所	実施曜日・時間	日程 8月を除く
立川集会所 (3階・会議室)	立川1-5-2 (立川児童館に併設)	第2・4金曜日 午前10時~11時	4月10日・4月24日・5月8日・5月22日・6月12日・6月26日・7月10日・ 7月17日・9月11日・9月25日・10月9日・10月23日・11月13日・ 11月27日・12月11日・12月25日・1月8日・1月22日・ 2月12日・2月26日・3月12日・3月26日 (全22回) 施設工事に伴い使用できないことがあります。その場合は3か月前までにお知らせします。
若宮公園 屋外で行います	本所2-2-19	第1・3火曜日 午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	4月7日・4月21日・5月12日・5月19日・6月2日・6月16日・7月7日・ 7月21日・9月1日・9月15日・10月6日・10月20日・11月10日・ 11月17日・12月1日・12月15日・1月5日・1月19日・2月2日・ 2月16日・3月2日・3月16日 (全22回)
横川三丁目集会所 (1階・集会室)	横川3-12-12	第2・4木曜日 1部:午後1時半~2時半 2部:午後3時~4時	4月9日・4月23日・5月7日・5月21日・6月11日・6月25日・7月9日・ 7月16日・9月10日・9月24日・10月8日・10月22日・11月12日・ 11月26日・12月10日・12月24日・1月7日・1月21日・ 2月4日・2月25日・3月11日・3月25日 (全22回)
おしなり公園・船着場付近 屋外で行います	押上一丁目	第1・3月曜日 午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	4月6日・4月20日・5月11日・5月18日・6月1日・6月15日・7月6日・ 7月20日・9月7日・9月28日・10月5日・10月19日・11月2日・ 11月16日・12月7日・12月21日・1月4日・1月18日・2月1日・ 2月15日・3月1日・3月15日 (全22回)
ふじのき公園 屋外で行います	東向島2-7-5	第1・3水曜日 午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	4月1日・4月15日・5月13日・5月20日・6月3日・6月17日・7月1日・ 7月15日・9月2日・9月16日・10月7日・10月21日・11月4日・ 11月18日・12月2日・12月16日・1月6日・1月20日・ 2月3日・2月17日・3月3日・3月17日 (全22回)
フクシ・エンタープライズ 墨田フィールド (2階・多目的室)	堤通2-11-1	第1・3金曜日 1部:午後1時半~2時半 2部:午後3時~4時	4月3日・4月17日・5月1日・5月15日・6月5日・6月19日・7月3日・ 7月17日・9月4日・9月18日・10月2日・10月16日・11月6日・ 11月20日・12月4日・12月18日・1月8日・1月22日・ 2月5日・2月19日・3月5日・3月19日 (全22回)
立花体育館	立花1-25-10	第2・4水曜日 午後1時半~2時半	4月8日・4月22日・5月13日・5月27日・6月10日・6月24日・7月8日・ 7月22日・9月9日・9月23日・10月14日・10月28日・11月11日・ 11月25日・12月9日・12月23日・1月13日・1月27日・ 2月10日・2月24日・3月10日・3月24日 (全22回)
新平井橋公園 屋外で行います	東墨田1-6-2	第1・3火曜日 午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	4月7日・4月21日・5月12日・5月19日・6月2日・6月16日・7月7日・ 7月21日・9月1日・9月15日・10月6日・10月20日・11月10日・ 11月17日・12月1日・12月15日・1月5日・1月19日・ 2月2日・2月16日・3月2日・3月16日 (全22回)
【男性向け】 大横川親水公園・江東橋~長崎 橋跡間 屋外で行います	江東橋一丁目・緑四丁 目	第1・3木曜日 午前10時~11時 (夏期は9時半~10時半)	4月2日・4月16日・5月7日・5月21日・6月4日・6月18日・7月2日・ 7月16日・9月3日・9月17日・10月1日・10月15日・11月5日・ 11月19日・12月3日・12月17日・1月7日・1月21日・ 2月4日・2月18日・3月4日・3月18日 (全22回)
【男性向け】 ぶんか高齢者支援総合セン ター・高齢者みまもり相談室 (1階・多目的室)	文花1-29-5 都営文花1丁目A-ト 5号棟1階	第2・4月曜日 午後1時半~2時半	4月13日・4月27日・5月11日・5月25日・6月8日・6月22日・7月13日・ 7月27日・9月14日・9月28日・10月12日・10月26日・11月9日・ 11月30日・12月14日・12月28日・1月4日・1月25日・ 2月8日・2月22日・3月8日・3月22日 (全22回)

【主催・問合せ先】 墨田区高齢者福祉課地域支援係 03-5608-6178