

# フレイル予防教室



## つなげる体操

スクリーンに映る講師を見ながら  
行う筋トレやストレッチで体力UP!!

### つなげる体操ってどんな体操？

ゆっくりとした簡単な動きで、全身の筋肉を鍛える体操や、ボールを使った体操を行います  
参加者の方からは

「いつの間にか、つまずかなくなった」  
「以前より歩くスピードが速くなった」  
などの声をいただいております！



日時

水曜日 13:15~14:15



場所

- 鶴の木老人いこいの家
- 久が原老人いこいの家
- 仲池上老人いこいの家
- 千束老人いこいの家



申込詳細

申込期間に上記施設へ直接ご来館の上お申し込み  
ください。定員：各会場、各回10名

※お申込み多数の場合は抽選となります。

参加  
無料

	4~9月受講回	10~3月受講回
教室開始日	4/10~	10/2~
申込期間	3/11~3/21	8/21~8/31

※申込期間中に定員に満たない場合、随時申込受付していますので  
上記施設へお電話ください。

●各会場へのアクセスは裏面をご覧ください。



# 【各会場へのアクセス】

お申込は  
現地にて！

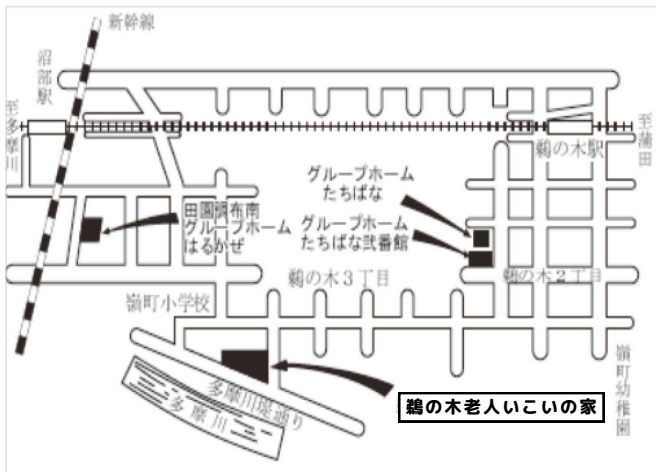


## ● 鶉の木老人いこいの家

鶉の木3-32-10  
TEL:3758-7978

《アクセス》

東急多摩川線鶉の木駅下車  
徒歩約15分

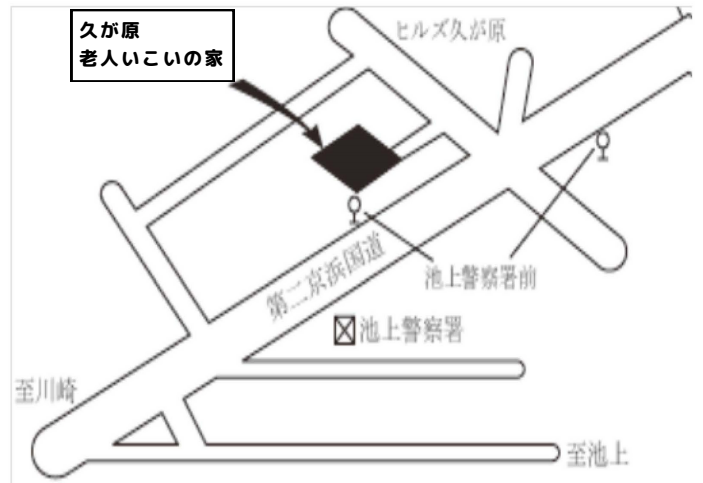


## ● 久が原老人いこいの家

久が原5-29-4  
TEL:3754-1608

《アクセス》

- ・東急バスJR大森駅から洗足池行き池上警察署下車徒歩約3分
- ・東急バスJR蒲田駅から田園調布駅行き池上警察署下車徒歩約3分



## ● 仲池上老人いこいの家

仲池上1-10-14  
TEL:3755-6445

《アクセス》

東急バスJR大森駅から上池上循環八幡神社下車徒歩約5分

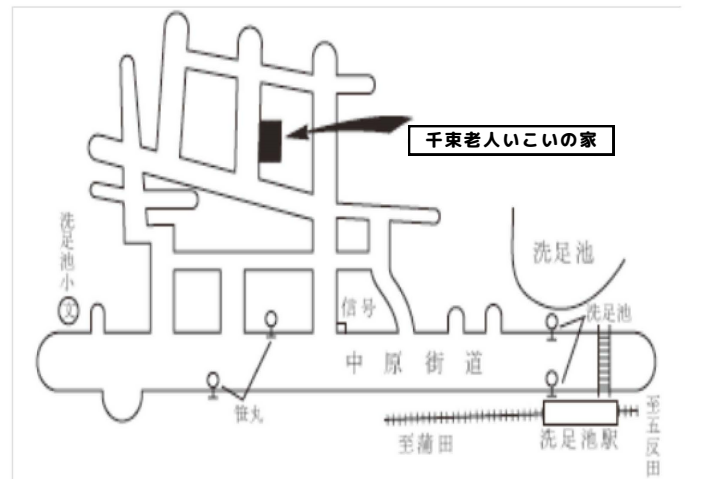


## ● 千束老人いこいの家

南千束3-24-11  
TEL:3729-4655

《アクセス》

- ・東急池上線洗足池駅下車徒歩約10分
- ・東急バスJR大森駅から洗足池行き笹丸下車徒歩約5分



● お問い合わせ 大田区高齢福祉課(5744-1624)または各施設