

運動



あらかわで 健康・生きがいがいづくり

区では区民の皆さんが、いつまでも元気で自立した生活を営めるように、一人一人の生活に合わせたサービスを提供しています。今号では、健康・生きがいをサポートする、さまざまなサービスを紹介します。



創作活動

はつらつ脳カアップ教室

65歳から始める脳トレ 頭と身体のアнтиエイジング

運動やゲーム、切り絵・染め物等の創作活動、参加者同士の交流を通して頭・身体・心を若々しく、元気にすることができます。手軽にできる方法を学びませんか。

- 期間** 10月～平成29年3月 ※週1回程度(約20回)
- 対象** ▶区内在住で、65歳以上 ▶要支援・要介護の認定を受けていない ▶半年間続けて参加できる
- 定員** 各会場30人 ※申込順
- 費用** (1回) 300円以内
- 申込方法** 来所・電話で申し込みのうえ、各会場の事前説明会(右表)に参加してください
- 申込み・問合せ** 高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2666

地域	会場	曜日	10月からの実施時間	事前説明会(日時)
南千住	南千住ふれあい館	木	午前 9時45分～11時45分	9月29日(休) 午前10時～11時30分
	汐入防災センター	金	午前10時30分～午後0時30分	9月23日(金) 午後2時～3時30分
荒川	峡田ふれあい館	火	午前 9時45分～11時45分	9月20日(火) 午後1時30分～2時30分
	特別養護老人ホーム花の木ハイム荒川	木		9月15日(休) 午後1時30分～2時30分
町屋	荒木田ふれあい館	金		9月23日(金) 午後1時30分～2時30分
尾久	尾久ふれあい館	火		9月13日(火) 午後1時30分～2時30分
	西尾久ふれあい館	水	午後 1時～3時	9月28日(休) 午後1時30分～2時30分