



今月の予定

朗読 名作サロン



江東区を中心に活動されているボランティア団体による朗読会です。

10月25日(水)2:00~3:00に和室(大)にて行います。



介護予防グループ たんぽぽ

- 10月6日(金曜日) 1:30~ 介護予防講話 北原千寿子先生
- 10月13日(金曜日) 2:30~ リハビリ体操 高木聡先生
- 10月20日(金曜日) 1:30~ のびのび体操 森山由起子先生
- 10月27日(金曜日) 1:30~ シニアヨガ 斎藤麻美先生



後期高齢者重症化予防事業にかかる健康教育個別相談会(第1回目)

場所:和室(大) 日時:10月5日(木) 13:30~

※ **ご注意ください!** 一般の健康相談会ではありません。

当相談会は、下記の方々を対象とした相談会です。

後期高齢者の健康診査を受診、健診結果が出た方のうち、
江東区保健事業担当の判断において、健康教育を必要とされた方。

(当相談会は今月・来月の2回構成となっていて、

対象者には、事前に江東区よりお通知が届きます。)

本件について不明な点がありましたら、下記までお尋ねください。

江東区役所生活支援部医療保険課

連絡先:03-3647-8516



活き粋体操だよ!

全員集合!



日時: 10月7日(土) 1:30~

場所: 古石場福祉会館 和室(大)

内容: 筋力トレーニング編

・水彩音頭編(練習)

・水彩音頭(音楽付き♪ 通しで)

・江東区のオリジナル介護予防体操です!

【輪投げ会】10/21(土)

開催します!

1時のラジオ体操終了後、
整理券を配布します!

得点も記録します!



☆ ラジオ体操 ☆

ほとんど毎日やっています!!

健康づくりのため、習慣にしてみませんか?

時間: 1時00分

会場: 和室(大)

第1, 第2やっています!

