

全7回

2025年度

楽しく若返りを目指すなら 『足早チャレンジ』がおススメ



楽しく若返る「足早チャレンジ」を開催します！

運動することで早く歩けるようになる、認知症予防、一緒に活動する仲間づくり（思いやりチャレンジ）を目指します。

運動とあわせて生活習慣・食習慣・口腔ケアなどに関するミニ講座を開催し、皆さん一緒に若返りにチャレンジします♡

日程	時間	内容
①9月4日(木)		初回説明 体力測定
②9月11日(木)		ミニ講座
③10月2日(木)	14:00	(生活習慣、栄養、
④10月16日(木)	～	お口の健康、認知症)
⑤10月30日(木)	16:00	思いやりチャレンジ 映像を見ながらダンス
⑥11月13日(木)		体力測定等
⑦11月27日(木)		運動、ウォーキング等

会 場：ぶんか高齢者支援総合センター 多目的室

※以下①～③すべてにあてはまる方が対象です

対 象：①文花、立花地域にお住まいの65歳以上の方

②医師から運動を制限されていない方

③全日程参加できる方

参加費
無料

定 員：先着10名

服 装：動きやすい服装・運動靴

持ち物：飲み物・汗拭きタオル・筆記用具

申込先：ぶんか高齢者支援総合センター (裏面地図参照)

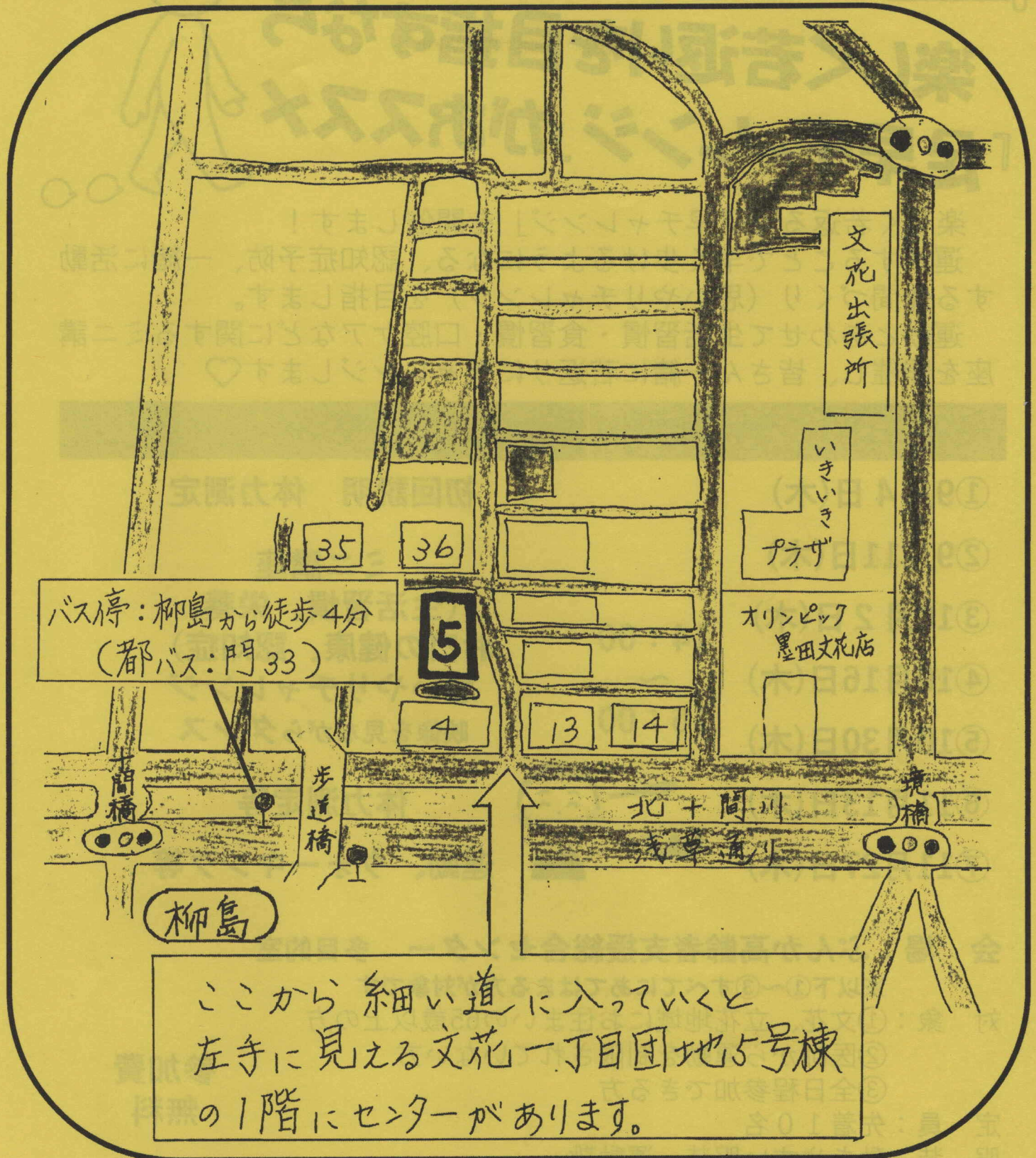
住所 文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階

電話 03-3617-6511 FAX 03-6657-1431

締 切：2025年8月20日(水)

月～土 午前9時～午後5時まで(日・祝日休み)

ぶんか高齢者支援総合センターのご案内図



ぶんか高齢者支援総合センター

住所: 墨田区文花1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟1階

電話: 03-3617-6511

