

予約不要（直接会場へお越しください！）

参加無料！

ふみ みやこ

# 文の京介護予防体操 地域会場のご案内

ふみ みやこ

## 文の京介護予防体操とは・・・

文の京介護予防体操は、主に高齢者の方々の介護予防と健康増進を目的に、住み慣れた地域や自宅で、転倒予防や筋力向上のための運動を手軽に行えるよう、区内介護予防サービス事業所の理学療法士と区民モニターの皆さん、東京大学の協力を得て開発された体操です。

### 【参加できる方】

- ・区内在住の65歳以上で、  
医師から運動制限されていない方

### 【体操をする前に】

- ・内科や整形外科等に通院している方は、  
主治医に体操参加について相談してください。  
・体調が悪いときは無理せずお休みしましょう。

### 【持ち物】

- ① 飲料水
- ② タオル
- ③ マスク（推奨）



動きやすい服装、脱げにくい靴  
（運動靴など）でお越しください。

### 【体操参加にあたって】

- ・体操会場の運営は「文の京介護予防体操推進リーダー」（区民ボランティア）が行っています。推進リーダーの指示に従って、楽しく体操が行えるように協力しましょう。

## 地域会場のお休みについて

- 土日、祝日、年末年始や会場の点検日等はお休みです。
- 台風や雪の日などで足元の悪い日は、お休みになることがあります。
- 実施の有無を確認したいときは、介護予防係へ電話でお問合わせください。

＼ご自宅でも！サークルでも！／  
介護予防体操をお楽しみいただけます

・文京区民チャンネルで毎日放映中！  
（区内CATV／デジタル11ch）

①9時～ ②12時10分～  
10分間ずつの放映です

体操の映像、音楽は  
このQRコードから尾  
確認できます！  
（区HPのQRコードです）



CDとDVDの貸出も行っています。  
高齢福祉課介護予防係へ  
お気軽にお問合わせください！

【お問合せ先】文京区高齢福祉課介護予防係 電話：5803-1209

月～金曜（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時15分