

令和8年度 前期

参加者募集

参加費無料

元気力 測定会

今が一番若いから、今年から始めよう。
介護予防で元気になろう。



対象者 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

内容 ・体力測定 ・口腔機能測定 ・元気力チェック ・栄養ミニ講座
※測定の結果から元気力を確認して、元気力向上教室等をご案内します。

会場と日程 5月12日(火) 常盤台地域センター 5月14日(木) 仲町地域センター
5月19日(火) 高島平区民館 5月21日(木) 成増アクトホール
5月22日(金) 小豆沢体育館

※時間は各会場とも9時30分～11時45分
※定員は各会場とも30名(応募者多数の場合は抽選)

申込方法 ① お近くの「おとしより相談センター」窓口 ② 普通はがき
③ FAX ④ インターネット申込はこちらから

【普通はがき・FAXの記入事項】

・希望会場(1か所) ・郵便番号、住所 ・氏名(フリガナ)
・生年月日(年齢) ・電話番号

申込期間 令和8年3月2日(月)から申込受付開始
令和8年3月25日(水)必着

申込みされた方には、4月下旬に抽選結果を郵送します。

問合せ
申込書送付先

板橋区おとしより保健福祉センター介護予防係
〒174-0063 板橋区前野町四丁目16番1号
電話 03-5970-1117 FAX 03-5392-2060

板橋区

