

2026年度

軽やかステップ
で若返る

あし はや

足早チャレンジ



ダンスで楽しく運動を！運動が苦手でも大丈夫
生活習慣や認知症、栄養、お口の健康の講座で正しい知識を身につけましょう。また友人以外の方との交流を楽しんで、自分のためや地域のためにできることをしてみませんか。

日程	時間	内容	
① 10/8(木)	14:00 ～ 16:00	初回説明	 映像を見ながら ダンス
② 10/15(木)		ミニ講座 (生活習慣、認知症、 栄養、口腔ケア) 一日一善チャレンジ	
③ 10/22(木)			
④ 10/29(木)		振り返り	

実施会場: たちばなホーム 1階 地域交流スペース

お申込みできる方:

- ① 墨田区文花、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

定員: 10名

服装: 動きやすい服装・運動靴

持ち物: 飲み物・汗ふきタオル・筆記用具

**参加費
無料**

申込先: ぶんか高齢者支援総合センター

電話 03-3617-6511 FAX 03-6657-1431 (日・祝休み)

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

申込〆切: 2026年9月25日(金)

会場のご案内



★会場

たちばなホーム 1 階 地域交流スペース
墨田区立花3-10-1



☆交通アクセス

東武亀戸線 「東あずま」 駅下車 徒歩 3 分

墨田区内循環バス 「東あずま駅」 下車 徒歩 3 分

