

# 「シニア健康応援隊」活動拠点の紹介

「シニア健康応援隊」活動は地域で住民主体の場として、シニア健康応援隊メンバー養成講座の卒業生を中心に「めぐろ手ぬぐい体操」など効果的な介護予防の取り組みを継続的に実施しています。自主的な介護予防活動を広げる取り組みの柱となっています。

今年度からの新規グループも含め現在8か所で活動中！ 地域の方どうして交流もしながら体操などができる集いの場です。ご自分の体調や都合に合わせて参加することができますので、ぜひ一度見学にお越しください♪



## 1 手ぬぐい体操 東山



- 毎週火曜日
- 午後2時～3時30分
- 特別養護老人ホーム東山 地域交流スペース
- 東山3-24-6



## 2 手ぬぐい体操 鷹番



- 毎週金曜日
- 午後2時～3時30分
- 鷹番会館(鷹番一・二丁目町会)
- 鷹番2-17-9

## 3 手ぬぐい体操 東が丘



- 毎週月曜日
- 午後2時～3時30分
- ひがしがおかホーム (特別養護老人ホーム東が丘) 地域交流スペース
- 東が丘1-6-4

## 4 めぐる楽々 体操くらぶ



- 毎週水曜日
- 午後1時30分～3時
- 平町老人いこいの家
- 平町2-4-10

## 5 青葉台おきらく会



- 毎月第1木曜日
- 午前10時～11時30分
- 青葉台一丁目アパート集会室
- 青葉台1-6-48

## 6 手ぬぐい体操 三田フレンズ



- 毎週月曜日
- 午前10時～11時30分
- 三田フレンズ地下1階 まちづくり活動室
- 三田1-11-26

## 7 手ぬぐい体操 なかめぐろ



- 毎週月曜日
- 午前10時～11時30分
- なかめぐろホーム(特別養護老人ホーム中目黒) 地域交流スペース
- 中目黒5-7-35

## 8 「元気いちばん」の会



- 毎週火曜日
- 午後2時～3時30分
- 清水町アパート2階集会室
- 目黒本町2-20-4

毎号、1グループずつ活動を紹介していきます。

今月は 手ぬぐい体操 なかめぐろを紹介します。 ウラハ