

音楽やリズムに合わせて、楽しみながら運動しましょう♪

CHIYO  
FUL  
LIFE



※マットは使用しません

# 介護予防運動教室

仲間と運動を始めたい  
あなたへ

## ～リズム体操で若返りを目指す～

日程：令和6年11月6日～令和7年1月29日 毎週水曜日 ※令和7年1月1日を除く

時間：午後2時～3時半

会場：高齢者総合サポートセンター かがやきプラザ 4階会議室1（九段南1-6-10）

定員：15名 ※応募者多数の場合は抽選実施し、下記のとおり結果連絡いたします  
(電話・メール)当選者にのみ、お電話いたします  
(ポータル)申込者全員へ、抽選結果をメール通知いたします

対象：65歳以上の区内在住者で、自立して参加でき、  
教室終了後の自主グループ活動に興味のある方



千代田区では、自主グループ活動支援を実施しております  
教室終了後には、参加者同士で運動を継続しましょう

**お申込み 締切 10月28日(月) 17:00まで**

千代田区 在宅支援課 介護予防担当宛



↑千代田区  
ポータルサイト

☎ (電話) 03-5211-4223(平日9:00～17:00)

✉ (メール) [zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp](mailto:zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp)

🖥 (オンライン) 千代田区ポータルサイト(右記QRコード参照)

※メールの方は、件名を「介護予防運動教室」とし、本文に「氏名」「住所」「生年月日」「電話番号」をご入力ください

# 日程表

※ちよフル体操とは、理学療法士に監修された、ご自宅で介護予防に取り組める千代田区独自の体操です。(動画はこちら⇒)



回	日付	実施場所	実施内容(予定)	
1	11月6日(水)	かがやき プラザ 4階会議室	オリエンテーション／体力測定／ リズム体操・ちよフル体操※	
2	13日(水)		リズム体操・ちよフル体操／ ミニ講座(自主グループ化に向けた情報提供)	
3	20日(水)		リズム体操・ちよフル体操／ ミニ講座(自主グループ化に向けてグループワーク)	
4	27日(水)		リズム体操・ちよフル体操／ ミニ講座(自主グループ化に向けてグループワーク)	
5	12月4日(水)		リズム体操・ちよフル体操／ ミニ講座(自主グループ化に向けてグループワーク)	
6	11日(水)		6回目以降は 参加者主体で 体操してみま しょう	リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ ミニ講座(自主グループ化に向けてグループワーク)
7	18日(水)		リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ 歯科医師による口腔セミナー	
8	25日(水)		リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ ミニ講座(認知症予防について)	
9	1月8日(水)		リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ ミニ講座(栄養について)	
10	15日(水)		リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ ミニ講座(自主グループ化に向けてグループワーク)	
11	22日(水)		リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ 体力測定	
12	29日(水)		リズム体操・ちよフル体操(参加者主体)／ 修了式	

※令和7年1月1日はお休みとなります

## 会場アクセス

かがやきプラザ(九段南1-6-10)

東京メトロ東西線・半蔵門線・都営新宿線  
九段下駅から徒歩5分



CHIYO FULL LIFE

“千代田区 (Chiyoda) で充実した (Fulfilling) 人生 (Life)”を