

～体操ができる通いの場～

介護予防センター主催

介護予防教室

概ね 65 歳以上の方が対象で
月 1 回程度開催しています



住民主体の通いの場

老人クラブ

サロン

自主グループ

地域で健康づくりや介護予防に取り組んでいます
週 1 回～月 1 回程度開催しています

みんなに会えるこの日を
とっても楽しみにしています。
ご参加お待ちしております！



タッピー体操やボール運動、
そして楽しいおしゃべりもできる
楽しいサークルです。
皆さんも仲間に入りませんか。

自主グループを運営する方の声

新たな通いの場の立ち上げの支援もいたします

介護予防センターでは、地域の自主的な集まりを応援しています。
地域の皆さんが主体となって行う集まりに専門職が伺い、
タッピー体操や効果的な介護予防方法、通いの場を継続するためのヒントを伝授します。
また、新たな通いの場の立ち上げのご相談に乗ることもできます！



お気軽にお問い合わせください♪

東区介護予防センター

- ・タッピー体操について知りたい
- ・タッピー体操のCDやDVDが欲しい
- ・近くの通いの場が知りたい
- ・通いの場を作りたい



センターや地区により、タッピー体操ができる通いの場が異なります。
詳細は、担当地区のセンターにお問い合わせください。

センター名	住所	連絡先	担当地区
介護予防センターなえぼ	本町 2 条 5 丁目 7-10 竹田ビル 1 階	TEL: 782-7010 FAX: 785-6572	鉄東 苗穂東
介護予防センター北光	北 17 条東 5 丁目 2-5 大友恵愛園内	TEL: 752-6110 FAX: 723-0790	北光
介護予防センター北栄	北 23 条東 15 丁目 5-26 昌栄堂ビル 3 階	TEL: 751-1294 FAX: 751-3272	北栄
介護予防センター元町	北 24 条東 18 丁目 4-30	TEL: 784-0808 FAX: 781-4826	元町
介護予防センター伏古本町	伏古 7 条 3 丁目 1-33 藤苑内	TEL: 781-1100 FAX: 781-4567	伏古本町
介護予防センター東苗穂	東苗穂町 1089-1 ウィズ東苗穂内	TEL: 789-6050 FAX: 789-3101	札苗
介護予防センター栄町	北 45 条東 9 丁目 2-7 禎心会東センター内	TEL: 748-8484 FAX: 712-0916	栄西
介護予防センター栄・丘珠	北 43 条東 16 丁目 1-10 パレス・ロイヤル V 503 号室	TEL: 780-5512 FAX: 780-5513	栄東 丘珠