

in さくらテラス

介護予防スペース事業 START!

体操・介護予防指導



腰痛・膝痛・転倒予防



ヨガ



4月18日～6月27日 毎週木曜日

(5月2日を除く)

会場 さくらテラス ※裏面地図参照

(板橋区向原3-7-8 ケアホーム板橋内 地域交流スペース)

コース

①～③のいずれか1コースを選択 ※上履き、靴を入れる袋をお持ちください。

①体操・介護予防指導 (10時～12時) ②腰痛・膝痛・転倒予防 (13時～14時)

③ヨガ (14時30分～16時30分)

対象

区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方

定員

① 20人 ② 10人 ③ 20人

費用

①～③いずれのコースも2,400円

申込方法

3月15日(消印有効)までに、電子申請(区HP参照)か
はがきに ①希望コース(1人1コース) ②郵便番号
・住所、③氏名・ふりがな ④年齢 ⑤電話番号
を明記の上、下記問合せ先までお申込みください。

問合せ先

板橋区 長寿社会推進課 シニア活動支援係

〒173-8501板橋区板橋二丁目66番1号

電話：03-3579-2376 FAX：03-3579-4153

Eメール：ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp

**3月15日(金)
消印有効**



さくらテラスについて

令和6年

4/1
OPEN

利用料無料

地域のみなさまがどなたでも、利用登録不要で
無料でご利用いただける共有スペースです

場 所 板橋区向原3-7-8

ケアホーム板橋内 地域交流スペース「さくらテラス」

開 放 日 毎週 月・金・土曜日 午前9時～午後5時（祝祭日・年末年始、イベント開催日を除く）

☆水・木曜日は、区主催の介護予防事業（事前申込制）を実施予定です

☆火曜日は施設で実習等に利用いたします

設 備 オープンスペース（机・椅子あり）、キッズコーナー（玩具持参）、誰でもトイレ

利 用 例 読書、談話、親子交流など

利用上の注意 みなさまが安心して利用できるよう、以下についてお守りください

- 特定の会議・講習講座・講演会の開催場所として利用はできません。
- 土足・はだしでの利用はできません。上履きやスリッパと、靴入れの袋をご持参ください。
- お弁当、おやつなどの飲食はできます。 ○喫煙、飲酒はできません。
- 調理（調理スペースの利用）はできません。 ○ごみは各自でお持ち帰りください。
- マイクの利用、大きな音を出す、音楽をかける、歌をうたうことなどはできません。
- その他、「ケアホーム板橋」の館内ルールに準じます。

会場アクセス



【アクセス】

●東京メトロ有楽町線・副都心線、西武有楽町線「小竹向原駅」3番出口から徒歩約8分
●国際興業バス「板橋高校入口」徒歩約8分