

銀ちゃんレポート

2022年6月2日 No.184

<発行> 台東区議会議員

<携帯> 080-4457-1987

やまぐち ぎんじろう

山口銀次郎



室内うんどう教室

リバーサイドスポーツセンターで、足腰を鍛えるうんどう教室が開催されます。高齢になっても、自分の足で歩くためには足腰を鍛えることが重要です。

コロナの影響で、外出を控える様になり、足腰の衰えを感じる様になったという高齢者の方が多いです。足腰の衰えは、寝たきりや躓きによる転倒増加など、悪影響があります。今回のうんどう教室は、区内のおおむね65歳以上の方を対象に実施されます。

20日時は7月6日と3日との水曜日。9月7日と21日の水曜日。

1回の定員は20名をなっています。

申し込みははがきに、講座名（室内うんどう教室）、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年齢を書いて、110-8615

台東区役所介護予防・地域支援課

までお送りください。

もしくは区役所、2階5番窓口までご持参ください。締め切りは6月22日です

フードドライブにご協力を

フードドライブとは家庭で使わずに眠っている食品を持ち寄り、食糧の確保が困難な団体や個人に提供するための活動です。下表の期間と場所と時間で、賞味期限が3か月以上ある、米麺類等、缶詰

など保存食品、調味料各種インスタントレトルト食品などを受け付けます。冷凍食品や生鮮食品は受け付けていません。

受付期間	受付時間	受付場所
6月1日（水曜日）～10日（金曜日） （5日（日曜日）、6日（月曜日）は除く）	11:00～16:00	環境ふれあい館ひまわり2階
6月13日（月曜日）～24日（金曜日） （18日（土曜日）、19日（日曜日）は除く）	10:00～15:00	台東区役所清掃リサイクル課 （本庁舎6階5番窓口）
6月25日（土曜日）、26日（日曜日）	10:00～15:00	環境ふれあい館ひまわり1階駐車場