

転倒予防教室

★運動習慣を定着させていつまでも健康な毎日を送りましょう

予約不要（当日直接会場でお申し込みください 先着 35 名） **無料**

注！運動に適した上履きが必要です。 

会場 新宿コズミックスポーツセンター （大久保3-1-2）

2階 多目的室 *裏面地図参照

日程 令和7年度 上半期

4月	24日（木）	
5月	1日（木）	22日（木）
6月	3日（火）	19日（木）
7月	1日（火）	17日（木）
8月	21日（木）	
9月	2日（火）	18日（木）

時間 午前 10 時から午前 11 時まで（受付開始は午前 9 時 45 分）

内容 日常的に取り組める簡単な運動や介護予防ミニ講話

対象 区内在住の 65 歳以上の、医師から運動を禁止されていない方

持ち物 上履き 水分補給用の飲み物 汗拭き用タオル



※動きやすい服装で
ご参加ください

問合せ先 地域包括ケア推進課介護予防係 Tel 03(5273)4568
Fax 03(6205)5083

転倒予防教室 会場

新宿コスミックスポーツセンター(大久保3-1-2)



地下鉄

東京メトロ副都心線「西早稲田」駅 3番出口より徒歩約3分

東京メトロ副都心線・大江戸線「東新宿」駅 B1出口より徒歩約10分

JR・私鉄

JR・西武新宿線「高田馬場」駅 徒歩約15分

JR「新大久保」駅 徒歩約15分

都バス

池袋東口 (池86)・新宿西口 (早77)・高田馬場 (高71)

「コスミックセンター前」下車 徒歩約2分