

週1回から地域で始める ボランティア

ふみ みやこ  
文の京介護予防体操 推進リーダー

になりませんか？

「文の京介護予防体操」推進リーダーって？ 文の京介護予防体操とは…

区内15か所の会場で週1回ずつ、区民の方が自由に参加できる「文の京介護予防体操」を実施しています。

各会場で体操の実演や運営の補助をする区民ボランティアが「推進リーダー」です！

文京区オリジナルの介護予防を目的とした体操です。平成19年度に区民モニター、理学療法士、東京大学と協同で開発しました。



費用無料！！

令和7年度 文の京介護予防体操推進リーダー養成講習

**対象** 区内在住で以下の**全日程**に参加できる**74歳以下**の方

**日時** 4/25, 5/23, 30, 6/6, 13, 20, 27, 7/4, 11, 25  
(全10回) (すべて金曜日 午前10時～午前12時)

**場所** 文京区民センター・文京シビックセンター (日程により異なる)

**内容** 体操・ストレッチ、ボランティア活動の講習

**申込** 申込フォーム または 電話(03-5803-1209)



▲申込はこちら

会場での体操実施  
詳しくは区HPへ→



「推進リーダー」  
詳しくは  
区HPへ →



体操はYouTube  
でも公開中 →



【お問合せ先】 文京区高齢福祉課介護予防係

TEL 03-5803-1209