

いつまでも
自分らしく
元気でいたい方必見！

令和7年度版

Kこれから Oお元気 Tとことん Oお元気
こうとう い い

KOTO活き粋体操だよ！

全員集合！

「KOTO活き粋体操」は、筋力アップ、バランスアップができる江東区オリジナル健康長寿体操です。はじめての方もお手本を真似しながら無理なく体操ができます。ご自身の健康と介護予防のために、皆と一緒に楽しく体を動かしましょう。

江東区公式YouTubeで、体操をご覧ください。



実施施設	4月	5月	6月	7月	8月	9月
江東区文化センター 2階談話ロビー 14:00～ ☎3647-4398 地域ケア推進課地域ケア係	7 月	13 火	2 月	7 月	4 月	1 月
	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	14 火	4 火	1 月	5 月	2 月	2 月

実施施設

「こうとう区報」奇数月21日号に下記施設の「KOTO活き粋体操だよ！全員集合」開催日時を掲載しています。

(不測の事態により急な変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。)

豊洲文化センター 1階ギャラリー (豊洲2-2-18) ☎5859-0566 (豊洲長寿サポートセンター)	東京城東病院【要予約】 2階健診センター前 (亀戸9-13-1) ☎5875-3451 (亀戸東長寿サポートセンター)	砂町銀座商店街 そよ風テラス (北砂4-26-6) ☎070-1549-0738	木場イトーヨーカドー 2階木場方面入口上 (木場1-5-30) ☎5617-6213 (塩浜長寿サポートセンター)
--	--	---	--

実施施設	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
古石場福祉会館 13:30～ ☎3641-9531	5 土	開催 なし	7 土	5 土	2 土	6 土	4 土	1 土	6 土	17 土	7 土	7 土
塩浜福祉会館 10:00～ ☎3647-3901	12 土 26 土	10 土 24 土	14 土 28 土	12 土 26 土	9 土	13 土 27 土	11 土 25 土	8 土 22 土	13 土	10 土 24 土	14 土 28 土	14 土 28 土
千田福祉会館 13:00～ ☎3647-0108	17 木	15 木	19 木	17 木	21 木	18 木	16 木	20 木	18 木	15 木	19 木	19 木
東陽福祉会館 14:30～ ☎3647-8180	17 木	15 木	19 木	17 木	21 木	18 木	16 木	20 木	18 木	15 木	19 木	19 木
亀戸福祉会館 13:00～ ☎3685-8208	30 水	28 水	25 水	30 水	27 水	24 水	29 水	26 水	24 水	28 水	25 水	25 水
大島福祉会館 10:00～ ☎3637-2581	26 土	24 土	28 土	26 土	23 土	27 土	25 土	22 土	27 土	24 土	28 土	28 土
東砂福祉会館 13:30～ ☎3646-0461	15 火	20 火	17 火	15 火	開催 なし	16 火	21 火	18 火	16 火	20 火	17 火	開催 なし

福祉会館を始めて利用される方は福祉会館で入館登録が必要です。

(区内の60歳以上または障害者の方。登録の際は、住所、生年月日が登録できる書類をお持ちください。)

グランチャ東雲	毎月、第2・第4日曜日 13:45～ 詳しくは、グランチャ東雲へ直接お問い合わせください。☎5548-1992
---------	--