

安全で健康な生活を送るために……



転倒予防教室

抽選20名
参加費
無料

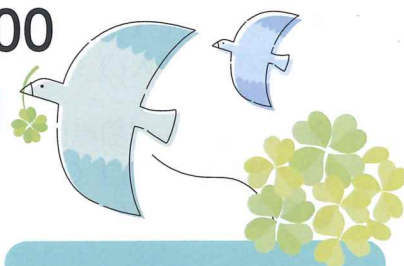
転倒予防には、身体機能の維持が大変重要です。筋力やバランス力の低下でふらつきの原因になったり、僅かな段差やめくれたカーペットにひっかかったり、住み慣れたご自宅でも転倒のリスクが潜んでいます。そこで転倒しない体づくりのために「転倒予防教室」を開催します。セラバンドやボールを使って楽しく筋力アップ！是非ご参加ください！



開催

毎週金曜日 時間▶13:00~14:00

第1クール 令和8年5月15日~7月31日 **全12回**



会場

竜泉福祉センター いきいきてらす5階ホール
(裏面地図参照)

対象

65歳以上／抽選で20名(全12回参加可能な方)
応募〆切／令和8年4月24日(金)まで
→ 当選者には決定通知書を送付いたします

健康維持

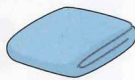
内容

セラバンド(ゴムバンド)を使用した体操や
ボールを使用したレクリエーションなどを行います

柔軟性向上

持ち物

飲み物・タオル



動きやすい服装でご参加ください

仲間との交流



金曜日が楽しみ!!

柔道整復師の
私たちが
御指導いたします



お申込み・お問合せは ▶ 台東区竜泉福祉センター いきいきてらす ▶ **裏面へ**



台東区竜泉福祉センター いきいきてらす 担当：平本

TEL.03-6802-3011 FAX.03-6802-3013

受付時間：午前9時～午後5時（休館日を除く）

●休館日：毎月第1月曜日（該当日が祝日の場合、翌平日）

ホームページ <https://taitoswc.com>



会場：台東区立竜泉福祉センター「いきいきてらす」5階ホール

〒110-0012 東京都台東区竜泉2-10-5

台東区循環バス めぐりん

- ◆北めぐりん（浅草回り）
 - 15 一葉記念館入口（いきいきてらす東）
- ◆北めぐりん（根岸回り）
 - 6 一葉記念館入口（いきいきてらす東）
 - 7 竜泉1丁目（いきいきてらす入口）
- ◆ぐるーりめぐりん
 - 5 一葉記念館（いきいきてらす東）

特別養護老人ホーム竜泉
りゅうせん地域包括支援センター



台東区立竜泉福祉センター
いきいきてらす

都バス

- 1 竜泉 草43、草63
- 2 下谷警察署前 都08 (T08)
- 3 竜泉 都08 (T08)
- 4 竜泉 草43、草63、都08 (T08)

最寄り駅からのアクセス

H20 東京メトロ
日比谷線 三ノ輪駅 下車
1b出口より徒歩10分

H19 東京メトロ
日比谷線 入谷駅 下車
3番・4番出口より徒歩10分