

ころばぬ先の

# 健康体操

「いきいきてらす」

フレイル  
予防

## 健活教室

### 参加者募集!!

体操の映像を見ながら、みなさんで体操をしましょう!!

足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的な体操です。

友達や仲間と楽しく元気に!!

日時

令和6年10月3日~

毎週

(木)

午前9時30分~10時30分頃

場所

竜泉福祉センター 5階 ホール 他

対象

台東区内にお住まいの60歳以上の方

申込方法

**お申し込み不要**

直接会場にお越しください

持ちもの

飲みもの(水分補給用)をご持参ください

上履きは不要です。動きやすい服装でお越しください。

**無料**

### 【お問い合わせ先】

台東区立 竜泉福祉センター いきいきてらす 事業担当

〒110-0012 台東区竜泉2-10-5 電話 03-6802-3011





## 交通案内

### 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
- 北めぐりん(根岸回り)
  - 6 一葉記念館入口
  - 7 竜泉一丁目
- ぐるーりめぐりん
  - 5 一葉記念館



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)

### 最寄りの駅からのアクセス

- 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  
→ 歩道橋を登り三角地帯へ渡り 交番脇を降り直進  
ガソリンスタンドの左側へ直進

- 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  
→ 国道4号線を北上 下谷警察署右折