

フレイルチェック参加者募集

健康と要介護の中間の状態を
「フレイル」といいます。
生活習慣のチェックや体力測定を行い、
フレイルかどうか確認してみませんか？



7月コース

日 時	令和7年7月28日(月) 午後2時～午後4時
受付期間	令和7年6月20日(金)～令和7年7月17日(木) ※定員に空きがある場合は、7/24(木)まで受付ます。

8月コース

日 時	令和7年8月25日(月) 午後2時～午後4時
受付期間	令和7年7月18日(金)～令和7年8月14日(木) ※定員に空きがある場合は、8/21(木)まで受付ます。

対 象	・台東区内在住のおおむね65歳以上の方 ・前回の測定会から6カ月程度経過した方
内 容	・質問票を使ったチェック(生活のふりかえりなど) ・測定機器を使ったチェック(滑舌・握力・手足の筋肉量など) ※測定は、「フレイルサポーター(区民ボランティア)」が行います
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
定 員	各コース20名(先着順)
参 加 費	無料
申し込み方法	窓口・郵送・電話

申し込み・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」

〒110-0012 東京都台東区竜泉2-10-5 ☎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 (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 竜泉一丁目 (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
ガン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

台東区立竜泉福祉センター「いきいきてらす」

住 所	〒110-0012 東京都台東区竜泉 2-10-5
電 話	03-6802-3011
F A X	03-6802-3013
ホームページ	https://taitoswc.com
お問い合わせ	午前9時~午後7時(休館日を除く)

