

区民オープン講座

どなたでも
大歓迎!

生活の中のリハビリ

家庭でできる 体づくり

筋力は自然と
ついてくる

無料

9月17日(水) 15:00~17:00

会場：竜泉福祉センター「いきいきてらす」

高齢者や要介護者のリハビリは、

普段の暮らし方に効果的なポイントがある場合が多いです。

この考え方はケアプランにも取り入れることができます。

講師：川野 和也氏 (立川市北部東わかば地域包括支援センター保健師・理学療法士・
介護支援専門員・ヘルパー2級)

1996年に立川若葉町脳神経外科に入職(新緑会→東京石心会へ組織変更) 老健・訪看・居宅を2周して、今は地域包括支援センターとクリニックで勤務。神経難病の方が活用できるコミュニケーション機器の製作や住宅改修を趣味と実益を兼ねて取り組んできました。最近の困りごとは、色々なことを知れば知るほど知らないことがあることが無限に増えてきていることです。温泉も大好きです。



日時 2025年9月17日(水)15:00~17:00(14:30~受付)

会場 竜泉福祉センター「いきいきてらす」201 研修室
※ 裏面地図をご参照ください対象 ● 台東区在住、在勤、在学の方
● 区内在住の家族等の介護をされている方など

受講料 無料 定員 30名(先着順)

2025年8月5日~
申し込み開始!!~9月10日
締切専用の申込フォームより
お申込みください![https://ryusen-ikiiki.studio.
site/07204](https://ryusen-ikiiki.studio.site/07204)※ 受講決定のお知らせを後日担当よりいたします。
※ 定員に空きがある場合は前日まで受付けます。

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

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

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)

