

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2クール 令和8年9月4日~11月20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8月21日(金)まで

→ 当選者には決定通知書を送付いたします

※第1クール受講された方は、第2クールにはお申込みいただけません。

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

持ち物

飲み物・タオル



動きやすい服装でご参加ください

健康維持

柔軟性向上

筋力アップ

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



お申込み
お問合せ

台東区竜泉福祉センター いきいきてらす

担当：平本・内山

TEL.03-6802-3014 FAX.03-6802-3013

受付時間：午前9時～午後5時

(土曜・日曜・祝日・第1月曜日除く)

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



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