

もっと輝け！アクティブシニア！

動いて学ぶ

体験参加
大歓迎

ライフプラス講座

参加費
無料

元気な高齢者の方が運動を行うことで、体力や筋力などの身体機能の維持だけではなく、生活習慣病の予防や認知機能の向上など、多岐にわたるメリットが期待できます。また参加したお仲間と一緒に同じスポーツに取り組むことで連帯感も生まれて、ゲーム性もあるため、楽しく続けられる講座です。

(定期的に種目を変更予定) **体験参加も大歓迎**です。是非ご参加ください！

インターバル速歩

インターバル速歩とは「ややきつい速歩」と「ゆっくり歩き」を数分ずつ交互に繰り返すことで、短時間で筋力・持久力の強化や生活習慣病リスクの改善が期待できる歩行トレーニング法。



ディスクゴルフ

ディスクゴルフとは、フライングディスクを専用ゴールに少ない投数で入れられるかを競うゲーム。



ユニカール

ユニカールとは、ユニバーサルカーリングの略で、氷上のカーリングをもとに開発された、体育館など屋内で行うニュースポーツで、専用のストーンを床の上で滑らせて得点を競うゲーム。



開催

毎週金曜日 10:00~11:30

受付開始/9:30~

講座開始 ▶ 令和8年 6月12日~

会場

竜泉福祉センター いきいきてらす
6階運動室 (裏面地図参照)

対象者

おおむね65歳以上/台東区在住

申込み

毎週電話先着20名 → TEL.03-6802-3014

●申込み開始/令和8年6月5日~ (土曜・日曜・祝日・第1月曜日を除く)

持ち物

上履き・タオル・飲み物

仲間との交流も
楽しみ！

楽しく動いて
健康維持！

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」6階運動室

〒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