台東区

令和８年度

転倒予防（個別指導）



柔道整復師の個別指導による、柔軟性や筋力向上のための運動プログラムで
転倒しづらい体づくりを目指します。（１回あたり３０～５０分）

ご利用いただける方

台東区在住の、要支援１・２または基本チェックリスト（日常生活機能を判定するための簡易チェック）該当者で、地域包括支援センターにおいて本サービスが必要と判断された方

ご利用の流れ

窓口での相談

お住まいの地区の地域包括支援センターで面談の上、ご希望の整骨院・接骨院を決めましょう。



※裏面の「整骨院・接骨院一覧」よりお選びいただけます。

予約（初回）

地域包括支援センターでご希望の整骨院・接骨院の初回予約を行います。

サービス利用

※下記の方についてはご利用できません。
・他の通所型サービスC（複合型プログラム）をご利用の方
・他の類似サービス（通所型サービス・通所型サービスA、訪問リハビリ、通所リハビリ）をご利用の方

予約（２回目以降）

２回目以降の予約は、参加者ご本人が行ってください。
（ご都合のいい日時を整骨院・接骨院にお伝えください。）

サービスは、初回利用から原則３ヵ月間、最大２４回までご利用いただけます

※欠席する場合は、必ず整骨院・接骨院に連絡し、次回の予約をしてください。
※合計２４回に達していなくても、初回指導から４か月経過した時点で終了となります。
※回数・実施期間に関わらず、今年度のプログラムは、令和９年３月末で終了となります。

持ち物・服装等

室内用の運動靴、タオル、飲料水（水分補給用）、運動できる服装



【問合せ】台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当
☎ ０３（５２４６）１２９５



転倒予防の個別指導　「整骨院・接骨院一覧」

	施設名	住所	電話	受付日時
1	深井整骨院雷門本院	雷門1-16-4 立花国際ビル202	3844-5280	月～金　午前9時～午後1時 午後2時30分～4時 土　午前9時～午後1時
2	小林整骨院	千束4-51-12-103	3872-7010	月～金　午後1時30分～3時
3	蒲生接骨院	千束4-10-5	3876-1772	月～金　午前9時～午後0時30分 午後3時30分～7時30分 土　午前9時～午後0時30分
4	千葉接骨院	日本堤2-39-2	3873-3708	月～金　午前8時～午後1時30分 午後3時～5時
5	金杉名倉接骨院	下谷3-18-3-102	3871-3993	水・土　午後1時～3時
6	あさがお接骨院	入谷2-9-3-101	6458-1553	月～土　午後1時～3時
7	とみやま整骨院	雷門2-11-7	3842-2010	火・金　午後1時～3時
8	名倉堂新御徒町整骨院	台東3-31-4 パークグランディ101	3831-1289	月～土　午前9時～午後5時
9	星名接骨院	上野1-9-5　1階	3831-0494	月～金　午後0時30分～3時 土　午後3時～4時
10	岡部接骨院	谷中3-23-10	5685-9557	月～金　午後1時～3時
11	日本堤整骨院	元浅草1-19-2	3842-2321	月～金　午前9時～午後1時 午後3時～7時 土　午前9時～午後1時
12	日本堤接骨院	日本堤2-12-3	3871-2321	月～金　午前9時～正午 午後2時～5時 土　午前9時～正午
13	三ノ輪ほーむ整骨院	三ノ輪1-1-10 池田ビル1F	6458-1249	月～土　午後1時～3時
14	くらまえ整骨院	蔵前3-21-1-1F	3861-5125	月～土　午後1時～3時
15	新御徒町ねもと整骨院	小島2-6-13	5829-9090	月～金　午後12時30分～9時 土　午前9時～午後3時



⚠ 注意事項：以下の場合は、ご参加をお断りさせていただく場合があります。

〇安静時に、最高血圧１８０ｍｍＨｇ以上、または最低血圧１１０ｍｍＨｇ以上の高血圧の場合
〇安静時に、脈拍数１１０拍以上又は４０拍以下の場合
〇関節痛、腰痛など慢性的な症状が悪化した場合
〇体調不良などの自覚症状がある場合
〇その他、本サービスの実施によって、健康状態が悪化する危険性がある場合