

令和6年度

健康遊具を使った うんどう教室

いくつになっても自分の足で歩くためには、うんどうを習慣化し、足腰を鍛えることが重要です。

山谷堀公園に設置された「健康遊具」を活用し「つまずかないうんどう」「かいだんうんどう」「全身のびのびうんどう」「ふらつかないうんどう」の4つの運動で足腰を鍛えることができます。青空のもと、公園で運動してみませんか？

- 時間 午後2時～3時(日程は下表の通り)
- 会場 山谷堀公園 (東浅草1-4 山谷堀橋～紙洗橋)
- 対象 区内在住のおおむね65歳以上の方
- 持ち物 運動できる服装、飲み物

※申込み不要(7月～9月開催は申込み必要)です。参加希望の方は直接会場へお越しください。

令和6年度 うんどう教室 開催日 (水曜日に開催)

令和6年 4月3日	4月17日	5月1日	5月15日	6月5日	6月19日
令和6年 7月3日	7月17日	8月7日	8月21日	9月4日	9月18日
※7月～9月の期間はリバーサイドスポーツセンター(3階)で実施します。※申込制になります。					
令和6年 10月2日	10月16日	11月6日	11月20日	12月4日	12月18日
令和7年 1月15日	1月29日	2月5日	2月19日	3月5日	3月19日

注:以下の場合、リバーサイドスポーツセンター3階(裏面地図)で実施します。

- 雨天時
- 雨天にかかわらず7月～9月の夏季期間。この期間は申込制になります。詳細は広報たいとうにてお知らせいたします。
- 当日午前10時の時点で最高気温が35度以上の予報が出た場合

天候による会場の変更については、開催当日の午後12時時点の天候で判断します。
会場のご確認は、当日午後12時以降にお問合せください。

【問合せ】高齢福祉課 介護予防担当 ☎5246-1295

山谷堀公園 健康遊具設置エリアまでのアクセス

都バス 草64系統「東浅草1丁目」下車 徒歩5分
都バス 上46系統「浅草五丁目」下車 徒歩10分
台東リバーサイドスポーツセンターから 徒歩15分

山谷堀公園 健康遊具設置エリア
山谷堀橋～紙洗橋



PASCO GeoTechnologies

【問合せ】

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当

☎5246-1295 2階6番窓口