

令和8年度

室内うんどう教室

いくつになっても自分の足で歩くためには、運動を習慣化し、足腰を鍛えることが重要です。日常生活の中で運動を習慣化できるように「簡単・優しい・続けられる」をキーワードに、とてもシンプルで覚えやすい運動を行います。シンプルな運動を繰り返し行うことで、運動の習慣化を目指します。

- 時間 午前10時30分～11時30分(日程は下表の通り)
- 会場 台東リバーサイドスポーツセンター2階 第2武道場
(※裏面参照) さかもと朝顔広場内 コミュニティスペース
- 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
- 定員 台東リバーサイドスポーツセンター 20名
さかもと朝顔広場内コミュニティスペース 10名
※各会場、申込多数の場合は抽選となりますのでご了承ください。

令和8年度 室内うんどう教室 開催日

台東リバーサイド スポーツセンター	7月1日(水)	8月5日(水)	9月2日(水)
さかもと朝顔広場内 コミュニティスペース	7月23日(木)	8月27日(木)	9月24日(木)

- 申込方法: はがきまたは電子申請

・はがき: 普通はがきに「教室名(室内うんどう教室)」「氏名」「住所」「連絡先」を記入のうえ、下記問合せ先にご郵送ください。



- 申込締切: **6月3日(水) 必着**

▲電子申請先

【お申込・問合せ先】

〒110-8615 台東区東上野4-5-6

台東区役所 高齢福祉課 介護予防担当

☎03-5246-1295

会場案内

●台東リバーサイドスポーツセンター (台東区今戸1-1-10)

[電車]

- ・東京メトロ銀座線「浅草駅」徒歩12分
- ・都営地下鉄浅草線「浅草駅」徒歩12分
- ・東武スカイツリーライン「浅草駅」徒歩12分

[バス]

- ・都バス(東42乙)
「リバーサイドスポーツセンター前」すぐ
- ・都バス(東42甲)「浅草7丁目」徒歩5分

[めぐりん]

- ・北めぐりん(浅草回り)
「リバーサイドスポーツセンター前」すぐ
- ・ぐるーりめぐりん
「リバーサイドスポーツセンター前」すぐ



●さかもと朝顔広場内コミュニティースペース (台東区下谷1-12-8)

[電車]

- ・東京メトロ日比谷線「入谷駅」
2番出口から徒歩5分
- ・JR 鶯谷駅 南出口から 徒歩約5分
- ・JR 上野駅 JR 入谷駅出口から 徒歩約10分

