

入場無料

台東区が
元気アップ
する日

リゅうせん 元気アップ DAY

日時

2026年

11月3日(火・祝)

10:00~16:00

会場

竜泉福祉センター
いきいきてらす (竜泉2-10-5)

イベントキャラクター
りゅうちゃん



13:00~14:00



神取 忍氏 (女子プロレスラー)

「人生100年時代の
フレッシュな身体づくり」

事前申込

定員 100名

トーク
&
ワーク

10:00~11:00



ごぼう先生

子どもから大人まで
「ごぼう先生と楽しむ
イス体操」

事前申込

定員 100名

みんなで
ごぼう先生と
体操

15:00~16:00



平 直行氏

(元総合格闘家)

「健康の意外なコツ
お伝えします」

事前申込

定員 100名

トーク
&
ワーク

13:30~15:30



DJ OSSHY氏

DJ OSSHY Produce
シルバーディスコ®
in 竜泉

事前申込

定員 80名

楽しく
ディスコ
ダンス!

他にも楽しいプログラムがいっぱい! 中面も見てね!

会 場		内 容		時間・定員	申込方法のページを ご覧ください
6階 運動室			子どもから大人まで 「ごぼう先生と楽しむイス体操」 大人気のごぼう先生がいきいきてらすに登場。お子さまからシニアまで一緒に体操しましょう。 ごぼう先生	午前10時～11時 定員100名	事前申込 
			「人生100年時代の フレッシュな身体づくり」 「気持ちの持ち方」や「健康な身体の作り方」を神取忍さんと一緒に実践しましょう。 女子プロレスラー 神取 忍氏	午後1時～2時 定員100名	事前申込 
			「健康の意外なコツお伝えします」 人は自然から力を頂き、健康に暮らす。都会に暮らしながらでもできる、意外な健康法！ サムライメソッドやわらぎ 元総合格闘家 平 直行氏	午後3時～4時 定員100名	事前申込 
5階 ホール			DJ OSSHY produce シルバーディスコ® in 竜泉 お子さんも車いすの方もどうぞ。ダンスミュージックに合わせてレッツダンス！ DJ OSSHY氏	午後1時30分～3時30分 定員80名	事前申込 
4階	401 小運動室	子どもも大人もあつまれ！～ゆるっとチャレンジレース～ りゅうせんこどもクラブの先生と一緒に思い切り走ったり、ゲームしたり、楽しく遊びましょう。		午前10時～12時 午後1時～3時45分 ※10分おきにレースを開催します。	当日受付 
	402 小運動室	光と音にあわせて「スマートトレーニングプラットフォーム」で体を動かそう！		午前10時～午後3時45分	当日受付 
3階	交流 ラウンジ	すこやかエイジングチェック 「野菜摂れてるかな ベジチェック!」、「幸せと健康の秘訣 笑顔チェック!」 データは嘘をつきません。 協力：明治安田		午前10時～12時	当日受付 
	小ホール	リズムボクシング		午前10時～12時	当日受付 
		ユニカール 氷の上ではなく、普通の床で行うカーリングです。		午後1時～4時	当日受付 
	教養室1	「いきいき美容コース」～化粧の力でフレイル予防～ 身だしなみの一環です。男性の皆様もぜひご参加ください。 協力：資生堂ジャパン株式会社		①午前10時15分～ ②午後1時00分～ ③午後3時00分～	事前申込 各定員15名
	教養室2	「パーソナルBカラー診断®」で新しい自分発見 あなたはイエベ？ ブルベ？ あなたの魅力を引き出すカラーは？ 協力：資生堂ジャパン株式会社		午前10時～午後3時30分	当日受付
		「あなたの美肌指数チェック」 タブレットをつかって、うるおい・はり・透明感で美肌指数を調べましょう！ 中高生も男性もぜひ、TRYしてください。 協力：資生堂ジャパン株式会社		午前10時～午後3時30分	当日受付
2階	201 研修室	かがやき 長寿ひろば	●手のひらターゲット&ボール運動	午前10時30分～	当日受付  受付時間はホームページをご覧ください。
	●みんなでワクワク！楽しく体育		午後0時15分～		
●日舞で学ぶ日本のしぐさ	午後1時30分～				
202 研修室	●脳トレ スポ・レク このゲームなあ～に？		午後2時30分～	当日受付  受付時間はホームページをご覧ください。	
●折って楽しい 脳活・おりがみ教室	午前10時30分～				
●ふれあい歌広場 ギターにあわせて歌おう！	午後0時00分～				
屋外会場		警察車両が来るよ！ パトカーや白バイと一緒に制服を着て撮影！		※雨天中止	当日受付 

各階のご案内



特別養護老人ホーム竜泉

1階 地域交流スペース

ドラゴンカレー

1食500円 70食まで

12:00 ~ 13:30



1階

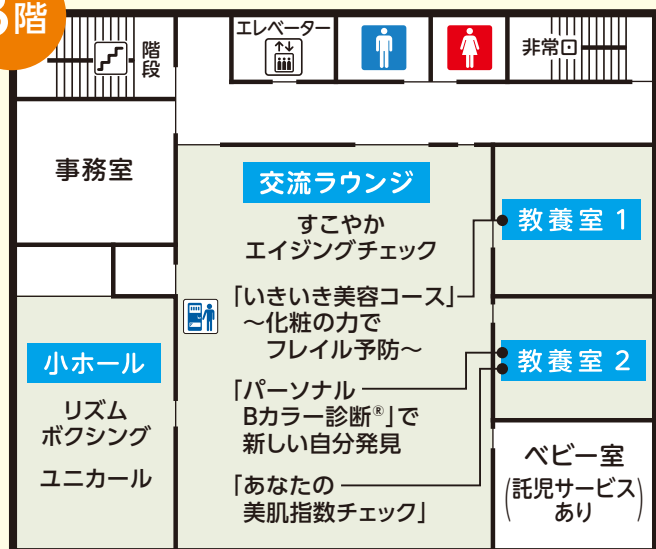
正面入口



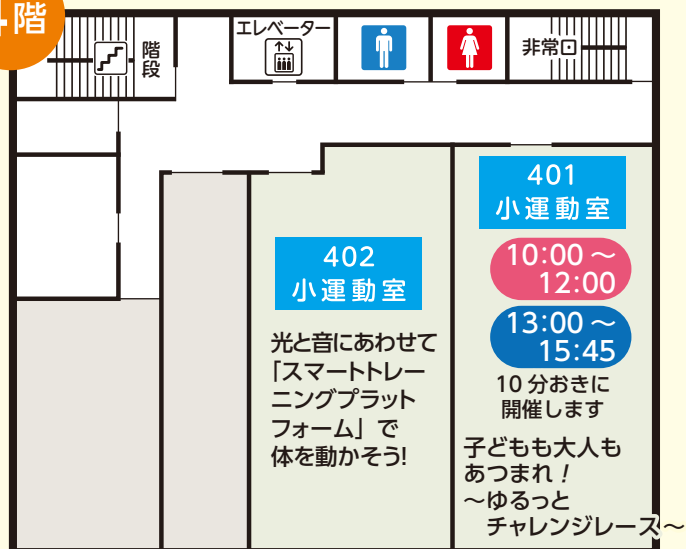
2階



3階



4階



5階



6階



申込方法

事前申込が必要なプログラム

申込期間

令和8年 9月24日(木)～10月20日(火)

先着順

申込方法

電話、窓口または下記の二次元コード(URL)からお申込みください。
定員に達し次第、ホームページで、お知らせします。



神取 忍氏
「人生100年時代の
フレッシュな身体づくり」



<https://ryusen-ikiiki.studio.site/20261103-2>

ごぼう先生
「ごぼう先生と楽しむ
イス体操」



<https://ryusen-ikiiki.studio.site/20261103-1>



サムライメソッド
やわらぎ 平 直行氏
「健康の意外なコツ
お伝えします」



<https://ryusen-ikiiki.studio.site/20261103-3>

DJ OSSHY 氏
DJ OSSHY produce
「シルバーディスコ® in 竜泉」



<https://ryusen-ikiiki.studio.site/20261103-4>

「いきいき美容コース」
～化粧の力でフレイル予防～



<https://ryusen-ikiiki.studio.site/20261103>

受付時間

9:00～17:00 第1月曜日(休館日)以外

電話

03-6802-3014 (専用ダイヤル)

当日受付について

各会場に受付があります。各会場前に来てください。(先着順)

駐車場は
ありません。

公共交通機関を
ご利用ください。

お問い合わせは

台東区立竜泉福祉センター

いまいきまてらす

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 竜泉一丁目
(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)



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)

住所

〒110-0012
東京都台東区竜泉 2-10-5

電話

03-6802-3014 (専用ダイヤル)

FAX

03-6802-3013

ホームページ

<https://taitoswc.com>

お問い合わせ

午前9時～午後5時 (休館日を除く)

