



けんこうの芽

～健康たいとう21ニュース～

第24号

令和7年2月26日発行（年2回発行）
編集発行／台東区健康部健康課
〒110-8615 台東区東上野4-5-6
TEL 03-5246-1178
FAX 03-5246-1059

主な内容

- 1頁 健康増進センターをご利用ください！ 2頁 オーバードーズの危険性について／ゲートキーパー養成 出前講座のご案内
3頁 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です／予防接種はお済みですか？
4頁 20歳の歯科健診のご案内／たいとう歯科健康センターを開設します／かしこく使おうジェネリック

健康増進センターをご利用ください！

日常的に運動したいが、どんな運動をすればよいかわからない、自分に合ったプログラムを作ってほしいと考えている方、健康増進センターで健康づくりを始めてみませんか。

健康増進センターとは

健康増進センターは、「健康保持・増進」を目的とし、健康に不安のある方でも安心して運動に取り組めるよう、専門スタッフ（健康運動指導士）が一人ひとりにあった健康づくりを支援する運動施設です。

施設名	所在地	開館時間	施設概要	休館日
上野健康増進センター	東上野4-22-8 台東保健所7・8階	火～金曜日 12:00～21:00 土・日・祝日 10:00～17:30	トレーニング室、 運動フロア、歩行 専用プール	月曜日、 年末年始 (12/28～1/4)
千束健康増進センター	千束3-28-13 千束保健福祉センター 1階	火～金曜日 13:00～20:30 土・日・祝日 10:00～17:30	トレーニング室、 運動フロア	



アクアビクス 歩行専用プール
(上野健康増進センター)



エアロビクス 運動フロア

対象者 区内在住・在勤の18歳以上の方

利用方法 登録制 ※運動教室への参加は申込が必要です。

利用料金 1回につき300円

健康度測定*を受診し、利用登録をした方は、利用料が1年間半額(1回150円)になります！

※健康度測定(※要申込 詳細は下記二次元コードを参照)

健康に不安のある方や疾患のある方を対象に検査や測定を行い、**医師**が運動の可否を判断し、**健康運動指導士**が一人ひとりにあった**運動プログラム**を作成します。(費用：3,000円)

お知らせ

○令和7年4月1日から開館時間の拡大及び運動教室を増設します ※詳細は下記二次元コードを参照

開館時間 上野・千束ともに9時～21時までに拡大されます(平日、土日祝日ともに)！

※介護予防事業の実施のため、9時～12時までトレーニングルーム・歩行専用プールを使用できない日があります。

運動教室 現在実施している運動教室に加え、**疾患別(糖尿病、高血圧症など)に対応した、新たな運動教室を実施予定です！**

運動教室の参加方法について 下記二次元コードから令和7年4月分の運動教室の申込ができます。

○休館・臨時休館について

◆上野健康増進センター 臨時休館について

トレーニングマシンをリニューアルするため、**令和7年3月28日(金)～3月30日(日)**は臨時休館いたします。

◆千束健康増進センター 休館について

千束保健福祉センターの大規模改修に伴い休館となります。千束健康増進センターで実施している運動教室は、**上野健康増進センター**や馬道・清川区民館、竜泉福祉施設いきいきてらす、その他の区内施設で実施予定です。

休館期間：令和7年7月～令和8年12月(予定)

上野健康増進センター 千束健康増進センター

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

台東区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



お問合せ：台東保健所 保健サービス課
上野健康増進センター ☎ 03-3847-9475
千束健康増進センター ☎ 03-5603-0085