

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	清川竹本接骨院	清川1-32-5	3873-3842	月～土 午前11時～午後1時
6	金杉名倉接骨院	下谷3-18-3-102	3871-3993	水・土 午後1時～3時
7	あさがお接骨院	入谷2-9-3-101	6458-1553	月～土 午後1時～3時
8	とみやま整骨院	雷門2-11-7	3842-2010	火・金 午後1時～3時
9	名倉堂新御徒町整骨院	東上野1-2-42階 ラ・プリークビル	3831-1289	月～土 午前9時～午後5時
10	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
11	岡部接骨院	谷中3-23-10	5685-9557	月～金 午後1時～3時
12	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
13	坂本鍼灸整骨院	東浅草1-7-8 テイトビル 東浅草1階	6313-5008	月～金 午後1時～3時
14	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
15	三ノ輪ほ一む整骨院	三ノ輪1-1-10 池田ビル1F	6458-1249	月～土 午後1時～3時
16	くらまえ整骨院	蔵前3-21-1-1F	3861-5125	月～土 午後1時～3時
17	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、ご参加をお断りさせていただく場合があります。



- 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
- 安静時に、脈拍数110拍以上又は40拍以下の場合
- 関節痛、腰痛など慢性的な症状が悪化した場合
- 体調不良などの自覚症状がある場合
- 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