令和７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、うんどうを習慣化し、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**　午後2時～3時(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
●**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

令和７年度　室内うんどう教室　開催日　（第１水曜日に開催）		
令和７年 7月２日	令和７年 8月６日	令和７年 9月３日

●申込方法

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。

【問合せ】
〒110-8615　東上野4－5－6
台東区役所　高齢福祉課　介護予防担当
☎5246－1295

リバーサイドスポーツセンター　会場案内

［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
（東42甲）「浅草7丁目」 徒歩5分

［めぐりん］

北めぐりん 「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