

いつまでも
元気なからだ

第1回 理学療法士による

介護予防・フレイル予防講座

参加無料

みなさまお誘いあわせの上
ご来場ください

日時

2023年3月19日 10:00-12:00

場所

阿佐谷地域区民センター 第一会議室
〒166-0001
杉並区阿佐谷北1丁目1番1号

定員30名



スマートフォンでの
申込も可能です。

講師

学校法人医学アカデミー
理学療法学科
森田 敬介 先生



申込フォームもしくはFAXでお申し込みください

※お席は先着順となります。空席がある場合は当日でも参加が可能です。事前予約がおすすめです。

講座

10:00-10:30

知識アップ!

- 今日から始める転倒予防!!
～フレイル(虚弱)ついて～

体操講座

10:30-11:00

スキルアップ!

- お家でできる体操講座
理学療法士による、お家でできる
かんたん体操講座を開催します

測定コーナー

11:00-12:00

健康チェック!

- 体組成計・握力計
- 血管年齢・血圧測定
- バランス歩行チェック

相談コーナー

11:00-12:00

- 薬剤師によるおくすり
なんでも相談コーナー

申込書

第1回理学療法士による介護予防・フレイル予防講座

3月19日（日）

参加費無料

<お申し込み方法>

太枠内をご記入の上、FAXにてお申し込みください。

お申込み代表者様 ご氏名	
参加人数（代表者様を含む人数）	名
お電話番号（お申込み代表者様）	

- ※やむを得ない理由により、会場の変更や中止となった場合は、記載のご連絡先に連絡させていただきます。
- ※お申し込みは先着順とし、定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。（定員30名）
- ※申し込み後にキャンセルする場合は、イベント事務局までご連絡ください。（TEL：080-8916-9355）

FAX送信先：03-3518-8244

<参加当日の持ち物>

- 当日は、上履きと水分のご持参をお願い致します。
- 簡単な体操講座がありますため、動きやすい格好でご来場ください。

アクセス：杉並区阿佐谷北1丁目1番1号
阿佐谷地域区民センター 第一会議室
JR中央線「阿佐ヶ谷駅」（南口）徒歩5分

