

東京都理学療法士協会狛江市支部主催！

健康寿命を延ばす 知識と体操♪

“健康寿命”って言葉をご存知ですか？

「健康上の問題で制限されることなく生活できる期間」
のことです。

この「健康寿命」を延ばすためには何ができるのか？
その「知識と体操」について、理学療法士の先生に
様々なお話を聞いてみましょう！

きっと元気な生活を過ごすヒントがありますよ♪



【日時】 令和6年3月2日（土）

13：30～15：00

【場所】 こまえ正吉苑 第一会議室
(西野川2-27-23)

【講師】 理学療法士 三浦啓一さん
理学療法士 金山永勲さん

【定員】 12名程度 (先着順)

【参加費】 無料

【対象】 狛江市在住・在勤の65歳以上の方



【申込方法】 2月15日 8:30より 受付開始

地域包括支援センターこまえ正吉苑

☎03-5438-2522 担当：園田

【お問合せ】

デイサービスセンターこまえ正吉苑 リハビリチーム

☎03-5438-0555 担当：三浦・金山

