

門馬先生の 転倒・骨折予防体操教室



もんま ひろし

門馬 博 先生

杏林大学保健学部准教授
オリンピックアスリートや
宇宙飛行士のリハビリなど
国内外の多方面で活躍中

【共催】杏林大学保健学部リハビリテーション学科理学療法学専攻

健康長寿は足元から！

最近、「つまずきやすくなった」「足腰の衰えが
気になる」と感じることはありませんか。

本教室では、転倒や骨折を予防するための簡単
な体操や筋力トレーニング、バランス運動を楽し
く行います。運動が苦手な方や久しぶりに体を動
かす方でも安心してご参加いただけます。

いつまでも元気に歩き続けるため、一緒に健康
な体づくりを始めましょう！

【日 時】 令和8年11月5日(木) 午後1時30分～3時

【会 場】 井の頭コミュニティ・センター 新館 視聴覚室

三鷹市井の頭2-32-30

【持ち物】 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物

【定 員】 25名（先着順 ※定員に達し次第、終了）

【申込み】 10月19日（月）午前8時30分 より

電話 または 申込フォーム（右の二次元コード）から

【問合せ】 地域ケアネットワーク・井の頭事務局（三鷹市地域福祉課 地域ケア推進係）

☎ 0422-29-9235 （平日午前8時30分～午後5時）

