

2025年 秋期

# 転倒予防教室



上田 誠 理学療法士（博士）

運動の正しい知識・方法を学び、  
ロコモ・寝たきりを予防しよう

測定日：10月30日（木）・11月13日（木）

運動日：11月6日（木）・11月20日（木）

いずれも14:00～15:00

※測定日と運動日の両方へのご参加が、効果的でおおすすめです。

申込制 対象年齢：60歳後半～

各回1,500円（税込）5名まで

申込締切：各回2週間前

2週間前～事前案内を郵送

内容：

測定日…身体測定・体力測定・運動機能測定の実施

運動日…主に椅子を使用した筋力アップ・運動機能アップ体操・  
自宅トレーニングのための指導

※運動前後に保健師による血圧測定等のバイタルチェック



ホームページ  
（病院）



<https://www.tokyoeisei.com>

申込・問合せ  
（転倒予防）



[kenkokyoiku@tokyoeisei.com](mailto:kenkokyoiku@tokyoeisei.com)



医療法人財団 アドベンチスト会  
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベンチスト病院

03-3392-6151（代表）

健康教育科

平日11時～17時（金曜14時）

C-607

