

2026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

10月22日(木)・10月29日(木)・11月12日(木)・11月26日(木)
いずれも14:00~15:30（当日受付13:30~）

申込制 対象年齢：60歳後半の方～

定員：5名まで

全4回コース 9,000円（税込）

申込締切：10月8日(木)

※2週間前～事前案内を郵送

内容（上記日程にて、全4回にわたり開催）

- ・身体測定・体力測定・運動機能測定の実施（初回10/22と最終回11/26に実施）
- ・椅子を使った筋力アップ体操、運動機能向上のための体操
- ・自宅でできるトレーニング指導
- ・尿失禁予防体操、高齢者のお口の健康や栄養、認知症予防に関するミニ講話等
- ・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



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

【後援 杉並区】



03-3392-6151 (代表)

健康教育科

平日11時～17時（金曜14時）

C-607