

# 自分で自分の体を守る ～筋トレのススメ～

## 理学療法士による講義と体操指導



講師 倉地 洋輔 氏  
からだ康房代表  
株式会社まちリハ代表取締役

経歴 広島大学医学部保健学科理学療法学卒  
認定理学療法士（介護予防）  
関節運動指導士  
東京都介護予防フレイル予防推進センター広域アドバイザー



### <スケジュール>

講義 15分 体操教室 45分（適宜休憩があります）

### <内容>

いつまでも長生きしたい！誰もが願うその思い。本講演では、講演と簡単な体操を織り交ぜながら、知って得する、聞いて納得の健康長寿の秘訣をリハビリの専門家である理学療法士がお伝えしていきます。 ※体操ができる服装、飲料水をご持参下さい。

※発熱、風邪症状、体調不良等があれば、参加をお控えください。

※入館の際には、必ずマスク着用をお願いします。

※入口で検温・手指消毒をしていただきます。

令和4年



# 1/12（水） 10：00～11：00

定員 / 20名 参加費 / 無料

主催 / 緑区在宅医療相談室

会場 / 緑区休日急患診療所（緑区医師会館）3階会議室

住所 / 〒226-0019 横浜市緑区中山3丁目16-2  
（JR横浜線・市営地下鉄中山駅から約700m）

※駐車所・エレベーターはございません

申込・連絡先 / 緑区在宅医療相談室

☎045-937-2303 E-mail con-mishikai@tiara.ocn.ne.jp

