

いつまでも元気に、自分らしく！

# シニアのための 転倒予防体操教室

身体評価をして、転倒予防・  
サルコペニア予防の体操をしよう！



- ・ 日 時：令和8年3月23日（月）  
10：30～12：00
- ・ 場 所：世田谷区立総合運動場  
温水プール1Fロビー
- ・ 定 員：20名（事前申し込み制）
- ・ 対 象：区内在住の65歳以上
- ・ 参加費：無料
- ・ 講 師：社会福祉法人東京有隣会有隣病院  
リハビリテーション室 理学療法士
- ・ その他：動きやすい服装でご参加ください

お問い合わせ

世田谷区大蔵4-6-1

世田谷区立総合運動場温水プール 管理事務所

TEL.03-3417-0017 FAX.03-3417-0013

