

# 転ばない体幹を作ろう！

～1日5分からでも始めよう～

定員  
50名

講師

日時

1月23日(木)  
10時00分～11時00分  
(受付 9時45分～)

リハビリテーション科  
理学療法士

おがわうち じゅん  
小川内 淳



- ・冬場寒い中での運動に伴うメリット・デメリット
- ・なぜ転びやすくなるのか？
- ・自宅で出来る(座位でのエクササイズ中心)運動の紹介

会場

志村坂上地域センター 洋室A

〒174-0051 板橋区小豆沢2-19-15

<交通アクセス>

○都営三田線  
「志村坂上」駅 A3出口 下車1分

○国際興業バス  
赤羽駅西口ー高島平操車場(赤56)間  
「志村坂上区民事務所」 下車1分

池袋駅西口ー高島平操車場(池20)間  
「志村坂上」 下車1分



\*\*\*ご参加希望の方は講座前日17時00分までにご予約をお願いいたします\*\*\*

窓口 : 板橋中央総合病院 C館1階 企画広報室(オレンジカウンター横)

TEL : 03-3967-1181(内線 3170)

WEB : 右のQRコードからお申込みください。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

板橋中央総合病院

