



# 転倒予防教室

【後援 杉並区】

上田 誠 理学療法士（博士）

運動の正しい知識・方法を学び、  
口コモ・寝たきりを予防しよう

2024年 秋期

10月31日（木）・11月7日（木）

申込制 全1回（各回同内容） 14時～15時30分

2,200円（税込）5名まで

申込締切：各回2週間前

対象年齢：60歳後半～

2週間前～事前案内を郵送

内容：

- ・身体測定・体力測定・運動機能測定の実施
- ・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）



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



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



平日11時～17時（金曜14時）

東京衛生アドベンチスト病院

03-3392-6151（代表）

健康教育科