

回 覧

澄 一 町 第 2 2 号
令和 7 年10月10日

澄川第一町内会 会 員の皆さんへ

澄 川 第 一 町 内 会

会 長 岡 田 信 彦

女性部長 遊 佐 とし子

「転倒予防の運動について学びましょう」のご案内について

秋らしくなってきた今日この頃です。会員の皆様には、いかがお過ごしでしょうか。
澄川第一町内会、女性部の事業として「転倒予防の運動、ファイレル・ロコモティブシンドローム・サルコペニア」について学びます。健康長寿になろう！ 人は年齢を増すことにつれて筋肉量が減少し、筋力も低下します。これにより起こり得る身体機能の変化、これらを予防するための運動について学び、厳しい冬をのりこえませんか？男性・女性の会員の方のご参加をお待ちしています。

記

1) 日 時 令和 7 年11月6日 (木) 午後2:00～3:00

2) 会 場 あすなろ会館 (澄川第一町内会・澄川1条3丁目6-19)

3) 講 師 理学療法士 臼木 秋花先生
(内 容)

☆椅子に座って足の運動、立って足の運動

☆タオルを使って身体のストレッチ

☆バランスを鍛える運動等

4) 持 ち 物 室内用の靴 (お持ちでない方は裸足でできます)
フエスタオル、軽く身体を動かせるような服装 (スカート以外)

5) 参加申し込み 10月25日 (土) までに、下記役員まで電話でお申し込み下さい。

女 性 部 部 長 遊 佐 とし子 080-8289-2702

〃 副部長 臼 木 奈 苗 813-2330

〃 副部長 庄 原 直 美 824-7407