

澄一町第22号  
令和7年10月10日

# 回覧

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 白木 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)  
フェイスタオル、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 白木奈苗 813-2330  
〃 副部長 庄原直美 824-7407