

コロナ禍の今できる 体力づくり

～すっきり!ロコモ・フレイル予防～

椅子から片脚で立てますか?
自粛生活で脚力が衰えるロコモや活力低下する
フレイルにならぬよう、**医師が体操や食事のこつ**を
ご案内します。



11月25日 木 午後2時～3時

講師 田中まき整形外科 院長 **田中 眞希** (日本橋医師会)

会場 日本橋保健センター 4階講堂 (中央区日本橋堀留町1-1-1)

対象 区内在住・在勤者

定員 20名(先着順)

申込み 10月25日(月)から下記の
電話またはFAXで受け付け

◎ 動きやすい服装でお越しください。



申込み・問合せ先

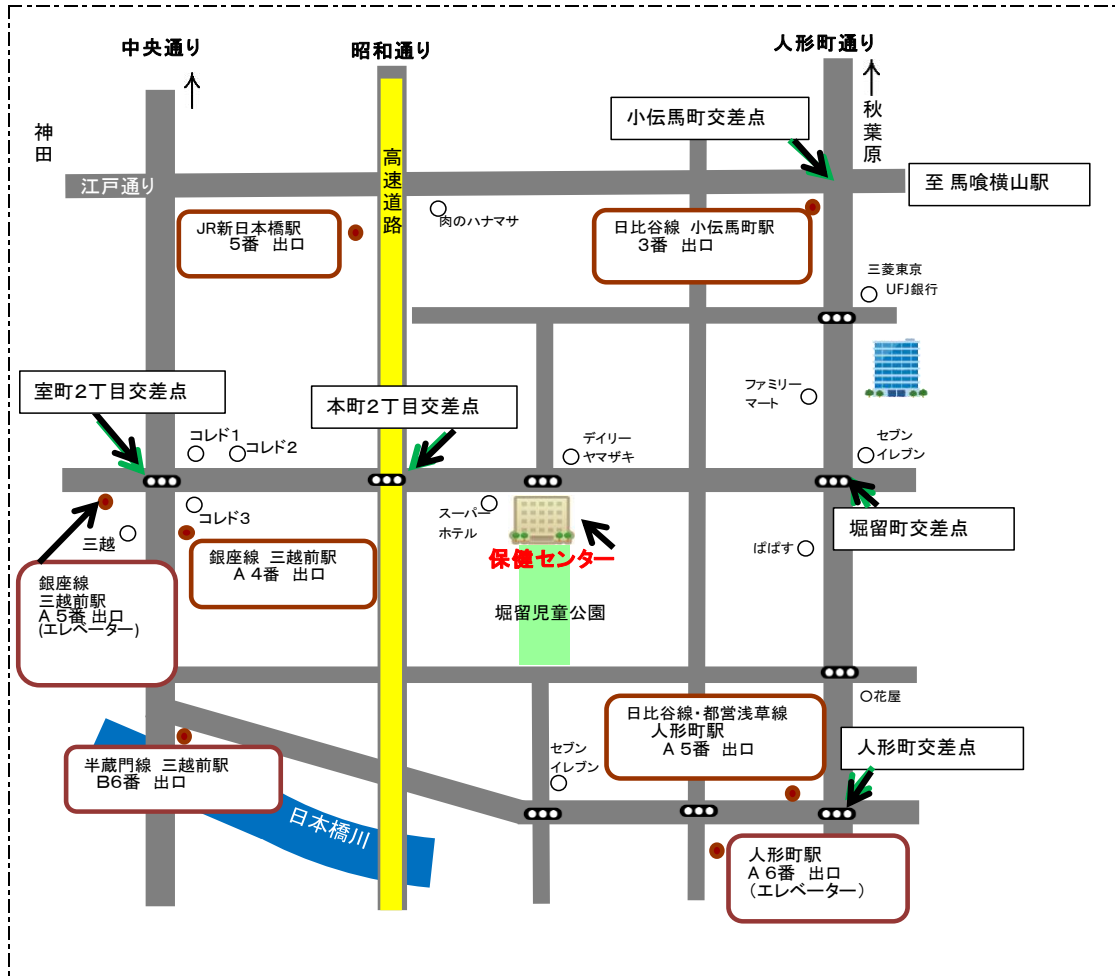
日本橋保健衛生協会事務局 (日本橋保健センター内)

電話 3661-3515

FAX 3661-3503 (裏面をご利用ください。)



< 日本橋保健センター案内図 >



【交通機関】

- ・東京メトロ銀座線 三越前駅下車 A4番、A5番出口 徒歩6分
- ・東京メトロ日比谷線 人形町駅下車 A5番出口 徒歩5分
- ・都営浅草線 人形町駅下車 A5番出口 徒歩5分

必要事項をご記入の上、このままお送りください。

11/25 保健衛生講座「コロナ禍の今できる体力づくり」

(ふりがな) 氏名	区内在住・在勤 (どちらかに○をしてください)	連絡先電話番号	年齢
	在住 ・ 在勤		
	在住 ・ 在勤		
	在住 ・ 在勤		



3661-3503 日本橋保健センター行