



＼シニアのための／

参加費  
無料

# 健康講座

**日時** 令和8年1月26日(月)13:30～15:00

**会場** 上用賀5丁目アパート集会室  
(上用賀5-1 4-1)

お得な情報をお届けします！

**内容** 講座&体操「骨粗しょう症と転倒予防」

**参加対象** どなたでも(定員15名 ※先着順)

★当日は上履き・飲み物をご持参ください★

「無理をしないで」「生き生き」と生活するためのヒントをお伝え★

講師

講座終了後、ご自由にアドバイスを受けられます！

**講師：** 関東中央病院 リハビリテーション室  
理学療法士 外川 慎吾(とがわ しんご)室長

【略歴】

2009年に理学療法士免許を取得後、整形外科分野を中心とした総合病院、クリニックで勤務。2016年に関東中央病院に入職。

人の動作や痛みに対する治療を得意分野として、今まで腰、股関節を中心に学会発表や論文を執筆。

【資格】

- ・日本理学療法士協会 認定理学療法士(徒手理学療法)
- ・がんリハビリテーション研修終了



理学療法士  
外川 慎吾 室長

【主催】 公立学校共済組合関東中央病院・社会福祉協議会 用賀地区事務局

＼お申込み・お問い合わせはこちら／

☎090-9818-3740(平日8:30～17:00)

社会福祉協議会 用賀地区事務局 野木・佐藤

