



社会福祉協議会 用賀地区事務局発

用賀地区News



<シニアのための健康講座>を開催しました！

健康講座

日時 ①令和7年12月15日(月)13:30~15:00
②令和8年1月26日(月)13:30~15:00
※①・②ともに講座内容は同じです
※お好きな日時をお選びいただけます！

会場 上用賀5丁目アパート集会所
(上用賀5-14-1)

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 講義終了後、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 慎志(とがわ しんご)室長

【講師】2009年理学療法士免許取得。整形外科野郎を中心とした総合病院、大学で学び、2016年に用賀を地域活動の拠点として、人々の健康や福祉に対する活動を推進し、今年で、経歴を共に学ぶ仲間を増やしています。

【資格】日本理学療法士協会 認定理学療法士(理学療法士)
認定リハビリテーション指導士

【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

令和7年12/15と令和8年1/26に、上用賀5丁目アパートにて、関東中央病院の理学療法士の方を講師にお招きして『シニアのための健康講座』を開催しました。骨粗しょう症予防のためのヒントと体操を教えていただき、大変好評でした。



「先生のお話がわかりやすい！」
「理解できました！」と大好評でした。



個別相談会



頑張りすぎず
続けられる！

今日からすぐ
実践できる！



2日間で30名以上の方にご参加いただき、
アパートと地域の方々の交流の場にもなりました♪

用賀地区通信

お問い合わせ先:社会福祉協議会用賀地区事務局 野木・佐藤

電話番号:090-9818-3740

