

年に1回のイベント

板橋区 10 の筋トレ

合同大会のご案内

～仲間を増やして、筋トレを続けるために～

板橋区では10の筋トレに取り組んでいる方が2,000名を超え、このたび一堂に集まる、「10の筋トレ合同大会」を開催します。

10の筋トレを考案された東京都立大学の浅川教授と、板橋区医師会副会長の鈴木先生の講演会を行います。

皆様のご参加、お待ちしております！

日 時： 令和7年2月28日（金） 14：00～16：00

（受付 13：40～）

会 場： 板橋区立成増アクトホール（住所 板橋区成増 3-11-3 4階）

※ 東武東上線「成増」駅 下車1分

東京メトロ有楽町線・副都心線

「地下鉄成増」駅 下車3分

持ち物： 筆記用具、飲み物

定 員： 200名（先着順）



昨年の様子

時 間	内 容
14：00～15：00	講演会 「10の筋トレを開発した目的と体操のポイント」 【講師】 東京都立大学健康福祉学部 理学療法士 浅川 康吉 教授
15：00～16：00	講演会 「10の筋トレを続けるための疾病管理」 【講師】 公益社団法人板橋区医師会 副会長 おひさま在宅クリニック 院長 鈴木 陽一 先生

※申込方法については裏面をご覧ください。

2月3日（月）
から受付開始

申込方法： 電話またはメールにてお申込みください。

電話の場合： 板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係まで
電話ください。電話：03-5970-1120

※ 個人またはご所属のグループ単位でお申込できます。

メールの場合： おとしより保健福祉センター介護普及係まで
下記の事項を入力してメールを送信してください。
メールアドレス：ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp
件名：合同大会申し込み
本文：①申込者氏名、②電話番号、
③ご所属のグループの名前

ご参加にあたって

- 当日、発熱・咳・倦怠感などの症状がある場合は、参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。なお、欠席のご連絡は必要ありません。
- マスクの着用については個人の判断に委ねることとなりましたが、区合同大会は重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、マスクの着用をお願いいたします。

【問い合わせ先】

板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係
担当：宮下・佐久間 電話：03-5970-1120