

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	<p><b>講演会</b> <b>「10 の筋トレを開発した目的と体操のポイント」</b> 【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</p>
15 : 00 ~ 16 : 00	<p><b>講演会</b> <b>「10 の筋トレを続けるための疾病管理」</b> 【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</p>

※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