

まだまだ  
間に合う!!

参加費  
無料

# いつまでも 若々しく 骨・筋力check



挨拶

おひさま在宅クリニック  
院長 鈴木 陽一

おはなし

会長 阿部 勉 氏



開催日 2025年  
**10/29** 水

時 間

13:00～14:30

会 場

おひさま在宅クリニック  
〒174-0063 東京都板橋区前野町5-44-16 1階  
定 員 10名(要予約制・先着順)

定 員



都営三田線：志村三丁目駅から徒歩約9分

「人生100年時代」、健康で自由に動ける体を維持して「健康寿命」をのばし、元気に歳を重ねていきたいものです。

今回、理学療法士の阿部さんをお迎えし、＜評価・講話・実技＞の3ステップで皆さまのお悩み解決のお手伝いをさせていただきます。地域の皆さまの交流の場として機会を設けることにいたしました。お気軽にお越しください。

## ■ 内容 ■

- 鈴木氏 「今から取り組もう健康長寿」  
～脳も体も、人の繋がりも大事！～
- ★測定Time★ 下肢筋力チェック・骨密度測定
- 阿部氏 おはなし&実技  
「健康寿命に必要な筋力とは？」  
※簡単な筋力トレーニングの実技もあります！



おひさま在宅クリニック

TEL.03-5918-9750

お問い合わせ時間：平日 09:00～17:00

☞ : sunsun@ohisamazaitaku.jp

URL: <https://ohisamazaitaku.jp/>



クリニックHP