



シニアのための 毎日エクササイズ 教室

健康寿命の新常識！！

敏しょう性がカギ？！

～ とっさの一步の力で転倒を予防 ～

座ってできる！敏しょう性を高める新しい運動を楽しく学びましょう！

自分自身のために

家族のために

全国的にもまだ少ない、シニア向けのアジリティ(敏しょう性)に着目したエクササイズを紹介。理学療法士の視点から医学的根拠に基づいた解説と実演を行います。

メイン講師 理学療法士

オザキ トモユキ

尾崎 智之 氏

医療法人社団山斗会
山中整形外科内科クリニック
リハビリテーション科 統括マネージャー
東京2020オリンピック 公式メディカルスタッフとして活動



日 時 令和5年10月19日(木) 13:30～15:30

会 場 東京体育館 サブアリーナ

・千駄ヶ谷駅(JR総武線) ※エレベーター有り 徒歩1分
・国立競技場駅(都営地下鉄大江戸線) ※エレベーター有り
A4出口 徒歩1分

対象・定員 60名・おおむね50歳以上

※ 定員になり次第締切

参加費 1,000円

持ち物 室内履き(靴底が白色または飴色)、筆記用具、動きやすい服装、飲料、タオル、マスク(講師は医療関係の方々のため、マスク着用のご協力をお願いします。)

本講座の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じてまいりますので、予めご理解とご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▼



<https://smilesports.jp>



0120-612-001
03-6380-4243

◎携帯電話からフリーダイヤルへのお電話はできません。
◎お電話でのお申込み・お問い合わせ：平日10:00～17:00

「スポーツしたい！」をアシストするスポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。