

転倒予防

令和8年度入間市一般介護予防教室

第33回 市民公開講座

転倒しても骨折しない カラダづくり

～いつまでも元気に生活し続けるために～



日時

2026. 10. 13 (火)

時間

10:00から11:30

場所

藤沢地区センター 2階C・D室

講師

中田貴彬
(作業療法士)

宇山真由
(作業療法士)

参加費
無料

ミニ講座と
測定



簡単な運動を行う為、動きやすい服装でお越しください

測定コーナー

✓ 血管年齢

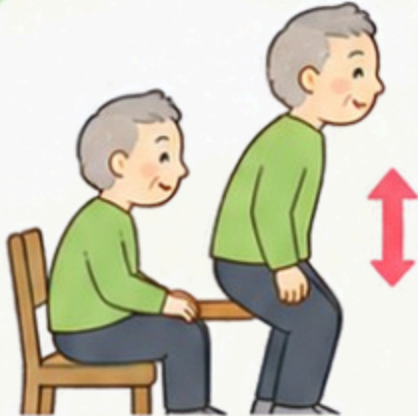
✓ 立ち座り

✓ 片脚立ち

✓ 握力



血管年齢



立ち座り



片脚立



握力

協力

加藤薬局

共催

入間ハート病院

問い合わせ・申し込み

藤沢地域包括支援センター

☎ 電話 04-2960-6307