

転ばない体づくり

～生きているかぎり歩き続ける～



講師：染谷クリニック院長 染谷泰寿さん
慈恵医大 臨床准教授
慈恵医大西部医療センター 糖尿病・代謝・内分泌内科非常勤講師医長
日本医師会 運動・健康スポーツ医学委員会委員

実践編：全国ラジオ体操連盟理事 藤元直美さん
日本体育大学非常勤講師

転ばないからだをつくるには、強いからだと動くからだが重要です。
筋力、バランス力、柔軟性、敏捷性など複数の体力要素を同時に高める
ことで日常生活での活動がスムーズになり、転倒リスクの軽減や運動能
力の向上に繋がります。転びそうになったときにとっさの一步を踏み出
せるよう、身体能力の向上を目指しましょう。
ラジオ体操、みんなの体操、スクワット、片足立ち、ストレッチ、歩き
方等の実践指導をします。

日時：令和8年10月10日(土) 午後2時から4時

場所：こまえみらいテラス2階 講座室

申し込み：9月16日(水) 午前10時から



右上の二次元コードからWEB申し込みまたは電話にてお

問合せ：中央公民館 ☎03-3488-4411

午前9時～午後5時(第1・3火曜日除く)



主催：狛江市教育委員会(狛江市立公民館)

企画・運営：こまえ市民大学運営委員会