




南東北グループ 社会福祉法人 南東北福祉事業団

## 江古田の森 令和5年度

### 公開セミナー

# いつまでも元気に歩くために 取り組もう

～体操・ストレッチと栄養の話～



「歩いていれば大丈夫！」とっていませんか？  
日頃の散歩やウォーキングに少しプラスして  
多様な食品を毎日きちんと食べ、簡単な筋トレをする事が  
とっても大事です！話題のマルチタスクの運動も行います！

**日時：令和6年2月10日（土）**

**14：00～15：00（受付 13:30～）**

**場所：東京総合保健福祉センター 江古田の森  
7階コミュニティースペース**

**定員：30名**

**講師：理学療法士 三宅絵美**

**事前のお申し込みは不要です  
体を動かしやすい服装でお越しください**

問い合わせ先



社会福祉法人南東北福祉事業団  
東京総合保健福祉センター  
江古田の森

社会福祉法人南東北福祉事業団  
東京総合保健福祉センター江古田の森  
電話：03-5318-3711 FAX：03-5318-3712  
メール：egota-reha@mt.strins.or.jp  
担当：三宅