

転倒予防のための 足腰力の鍛え方講座

主催：慶應大学工学部村上研究室 共催：日吉堂薬局

協力：日吉本町地域ケアプラザ

無料
開催

2021/12/11(土)

16:00~17:00

場所：日吉本町地域ケアプラザ 多目的室

定員：20名程度（先着順）

11月16日（火）から受付開始！

1

16:00-16:15

足腰力を維持・高めるには？（慶應大 田脇裕太）

2

16:15-16:30

地域の薬局を有効に活用しましょう！

（日吉堂薬局 管理薬剤師 相沢淳）

3

16:30-17:00

足腰体操・足腰力測定会

皆様でお気軽に
お越しください！

足腰力の低下は、転倒や骨折のリスクを高めます。本セミナーでは足腰力の重要性について、最新の研究の知見を交えながらお話し、ご自宅でできるトレーニングをレクチャーします。また、日吉堂薬局からは、皆様の健康維持に役に立つ薬局の活用方法をご紹介します。

*お越しの際はマスクの着用をお願いいたします。



慶應義塾大学工学部
田脇裕太

申込先：日吉本町地域ケアプラザ 045-566-0360