

冷えと  
痛みを撃退！

# 出張保健室 &

# 冬の温活体操

令和8年

1/30  
(金)

厳しい寒さが続く中、肩や背がこわばったり足先が  
冷えてつらくなってはいませんか？冷えや血行不良  
は、関節痛や免疫力の低下に繋がります。

運動の専門家である理学療法士による講義と実技に  
参加して、冬のお悩みを解消しましょう！

場所： ゆうゆう梅里堀ノ内館（杉並区堀ノ内3-37-4）

## 第1部

## 出張保健室

ケア24梅里（協力 明治安田生命）

13:00～13:50

- ・握力測定
- ・体組成計  
(筋肉・脂肪・骨などの組成成分の測定)
- ・ベジチェック  
(野菜推定摂取量測定)
- ・ステップボックス  
(立ち上がりテスト)



参加費 無料  
定員40名  
申し込み順

## 第2部

## 温活体操

14:00～15:30

### 講師紹介

（理学療法士）  
山本 圭伴氏



リハビリ専門ディサービス リハラボ松の木・  
機能訓練指導員、病院、介護施設、訪問リハビリ  
など、さまざまな現場での経験を活かし、利用者  
さまの「動きやすい身体づくり」「転倒予防」  
「生活動作の改善」を支援しています。

（理学療法士）  
瀬戸 章寛氏



ディサービスでの機能訓練指導員、訪問リハ  
ビリ、地域事業（杉並区きずなサロン・各種講  
演など）の講師として活動しています。

高齢者の「転倒予防」「歩行改善」「フレイ  
ル予防」を中心に、日々の生活が少しでも楽に  
なる体づくりをサポートしています。

お問い合わせ  
お申し込み

ゆうゆう梅里堀ノ内館 電話 03-3313-4319

または ケア24梅里 電話 03-5929-1924