

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いるいませんか？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



リハビリ専門デイサービス 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



デイ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

または ケア24梅里

電話 03-3313-4319

電話 03-5929-1924