

参加費  
無料

# 労働者支援セミナー

元気に働き続けるために！  
～今から始める健康・安全習慣～

2025年

11月30日  10:00-12:00

受付9:30～

会場：THREE EIGHT NINE MITAKA

第1部 10:00～10:50

「普段とおりの生活をいつまでも  
～フレイルを知り予防しよう～」

講師：清水 雄太 氏

(医)健生会 あきしま相互病院 理学療法士  
東京都健康長寿医療センター研究所介護予防・フレイル予防推進センター広域アドバイザー  
東京都立川市地域リハビリテーション活動支援事業管理者



第2部 11:00～11:50

「その姿勢、危険かも？  
～転倒・腰痛ゼロを目指して～」

講師：尾崎 智之 氏

(医)山斗会 山中整形外科内科クリニック 理学療法士  
(公社)東京都理学療法士協会 福祉保健局 高齢福祉部 部長



お問合せは  
こちら

「労働支援セミナーの件」とお伝えください  
TEL: 03-3335-5080 (山中整形外科クリニック)  
Mail: koufuku.toshikai@gmail.com

お申し込み方法は裏面をご覧ください

# 会 場

Three Eight Nine MITAKA

「スリーエイトナインみたか」

(JR三鷹駅南口より徒歩4分)

東京都三鷹市下連雀3-37-31



## 当日の持ち物

動きやすい服装

筆記用具

飲み物



## お申し込み方法（QRコード または FAX）

### ▶QRコードからのお申し込み



申込QRコード



### ▶FAXからのお申し込み 03 - 3335 - 5460

代表者名		
連絡先（電話番号）		
参加人数 ※代表者含め	30代以下	名
	40代	名
	50代	名
	60代	名
	70代	名
	80代以上	名

この紙に直接記入し、FAXにてお申し込みください

申込期限：11/29(土)まで