

主催：(公社)東京都理学療法士協会
後援：立川市

参加
無料

～いつまでも元気に生活と就労を～

転倒/フレイル 予防セミナー



2026年

10月3日 土

10:00～12:00

受付 9:30～

場所 ワイム貸会議室 立川
JR立川駅北口より徒歩4分

対象 どなたでも
参加可能

定員 30名
要申込/先着順

プログラム内容

●フレイル予防 10:00～10:50

「理学療法士が伝えるフレイル予防と対策」

(医)健生会 あさしま相互病院
理学療法士

清水 雄太 氏

●転倒予防 11:00～11:50

「転倒の陰に、フレイルあり」

ー職場・外出・日々の暮らしを安全に続けるポイントー

(特医)研精会東京さつきホスピタル
通所リハビリテーション
理学療法士

森山 聖悟 氏

お
申
込
み

FAX(裏面)または申込フォームよりお申込みください。

締切 2026年9月30日(水) 17時まで

URL <https://forms.gle/XMzjpqRvn5JDMM7t5> ▶▶▶▶▶

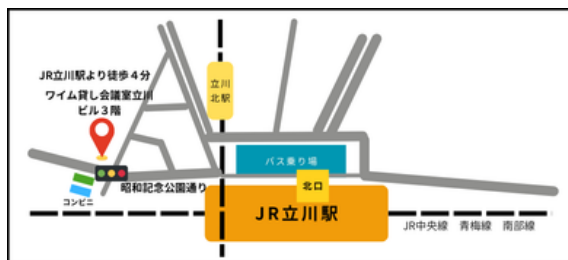
申込フォーム
QRコード



持ち物 タオル
動きやすい服装
飲み物



会場 東京都立川市曙町1丁目15-1
谷商事谷ビル3F
JR立川駅北口より徒歩4分



講師紹介 清水 雄太 氏

- (医)健生会 あきしま相互病院 リハビリテーション部 副主任
- 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委託事業者業務管理責任者



講義内容

気がついたときに対処すれば、フレイルは改善することができます。
最新の知見と予防について、理学療法士の視点でお伝えします。
フレイルの変遷、フレイルのセルフチェック
要支援、要介護のきっかけ(疫学など)、実際の予防体操(フレイル予防のための運動)

森山 聖悟 氏

- (特医)研精会 東京さつきホスピタル 通所リハビリテーション部門主任
- 住環境福祉コーディネーター2級
- 健康経営アドバイザー
- メンタルヘルスマネジメント検定Ⅱ種



講義内容

フレイルは転倒と深く関わっています。
本セミナーでは、つまづきや滑りなど、日常生活や職場で起こりやすい転倒の“きっかけ”に着目し、注意点や予防のポイントをわかりやすく紹介します。簡単なチェックや運動実技も交えながら、転倒を自分ごととして見直すきっかけにしていきます。

申込フォーム
QRコード



申込フォームURL <https://forms.gle/XMzjpqRvn5JDMM7t5>

FAX 03-3335-5460 または申込フォーム↑

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

●この紙に直接記載し、FAXにてお申し込みいただけます。