

2025年度 第5回

区東北部 地域リハビリテーション支援センター研修会

～ 地域リハ関係職種向けご案内 ～

『介護予防事業における リハビリテーション専門職の役割と活用方法』

講 師 東京都立大学 健康福祉学部 理学療法学科
教授 浅川 康吉 先生

本講座では、介護予防に役立つ体操として、「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を開発した経験と地域住民への普及活動の実践について、ご紹介いただきます。また、これらの経験を踏まえて、①体操開発にあたって重視すべき視点、②効果を住民に実感してもらうための指導の工夫、③地域特性に応じた効果的な普及の方法について、お話しいたします。

本講座が、介護予防事業の「通いの場」に対するリハ専門職の関与について、考える機会となれば幸いです。

日 時 : 2025年 11月 8日 (土) 14:00~16:00
(受付 13:45 より)

場 所 : **すこやかプラザあだち 3階 研修室**
(足立区江北5-14-5)

定 員 : 50名

対 象 : 足立・荒川・葛飾区の
地域リハビリテーション関係職種

申込み：下記①②のいずれかの方法で

申込みをお願いします。



地域リハ
関係職種用
申込み

① 二次元コードから →

② URLから → <https://forms.gle/p9nDGx9WuXpTGSdk9>

※ 複数名でお申込みの場合もお一人様ずつお申込みください。

【プログラム】

・第1部:14:00~14:45

座学による研修

・移動・休憩:15分

・第2部: 15:00～16:00

区民公開講座の中で、地域住民の皆様への
体操指導のサポートを通して、介護予防事業
の実際を体験していただきます

動きやすい服装で、水分補給の飲み物をご持参ください

申込み期限：2025年10月28日（火）

※ 11/1（土）までにメールにてご案内をお送りします。メールが届かない場合は当センターまでお問合せください。

主 催 区東北部地域リハビリテーション支援センター 社会医療法人社団 医善会 いずみ記念病院

お問い合わせ: TEL 03-5888-2160 Email:kutouhokuriha@gmail.com 事務局 成田・藤枝

共 催 区中央部地域リハビリテーション支援センター 東京慈恵会医科大学附属病院

足立区・荒川区

後援 足立区医師会

2025年度 第5回
区東北部 地域リハビリテーション支援センター研修会

～ 地域住民の皆様向けご案内 ～

『からだづくりで暮らし イキイキ！ 「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」の紹介』

講師 東京都立大学 健康福祉学部 理学療法学科
教授 浅川 康吉 先生



日常生活を元気に、不自由なく過ごすためには、「立ちあがる」「高いところの物をとる」「階段をのぼる」といった基本的な動作を行う能力を維持することが大切です。また、歩くのが遅くなったり、転びやすくなったりしないように、歩く能力を保つことも大切です。
そのためにつくられた体操が、「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」です。
本講座では、この体操の内容に加え、おすすめの取り組み方(週に1回仲間と一緒に取り組む方法)についてもあわせてご紹介します。

日時： 2025年 11月 8日 (土) 15:00～16:00
(受付 14:45より)

場所： すこやかプラザあだち 3階 研修室

定員： 50名

対象： 主に足立・荒川・葛飾区にお住まいで
いつまでも元気に暮らしたい方

動きやすい服装で、水分補給の飲み物をご持参ください

申込み： 下記 ① ② のいずれかの方法で
申込みをお願いします。

地域住民
の方はこちら
から申込み

- ① 二次元コードから → 
- ② URLから → <https://forms.gle/xDfj5FaL62BTdRZk9>

申込み期限： 2025年10月28日 (火) ※ 複数名でお申込みの場合もお一人様ずつお申込みください。
※ 11/1 (土) までにメールにてご案内をお送りします。メールが届かない場合は当センターまでお問合せください。



足立区ホームページより引用

主催 区東北部地域リハビリテーション支援センター 社会医療法人社団 医善会 いずみ記念病院
お問合せ： TEL 03-5888-2160 Email:kutouhokuriha@gmail.com 事務局 成田・藤枝
共催 区中央部地域リハビリテーション支援センター 東京慈恵会医科大学附属病院
足立区・荒川区
後援 足立区医師会