

# シニア世代の サポート方法



～安全に楽しくスタートするために～

コロナ禍で外出する機会の減った高齢者を、サポートするために必要な知識を学びます。専門医師からは新型コロナウイルス感染症について、ワクチンを打ち終えた後の注意点など最新情報を、理学療法士からはシニア世代をサポートする際に必要な、安全に楽しく継続できる運動を、実技を交えて学びます。

日時：令和3年11月29日（月）午後6時30分～午後8時

会場：荻窪体育館 武道場（杉並区荻窪3-4-7-2）

JR・丸ノ内線「荻窪駅」から徒歩7分

講師：村井謙治（むらい浜田山クリニック医師）

西條功（東京都理学療法士協会スポーツ局）

対象：区内在住・在勤・在学の16歳以上の方

定員：15名（先着順）

参加料：500円

持ち物：筆記用具・タオル・飲み物・動きやすい服装



お申込みは  
こちら

杉並区スポーツ振興財団ホームページ

または 電話 にてお申込み下さい 10/15 より受付

☎03-5305-6161（平日 9:00～17:00）



主管：公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル 8階

<https://sports-suginami.resv.jp/>



- 応募の際にお寄せいただいた個人情報は、上記以外の目的で使用することはありません。
- 新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合がありますので、ご了承ください。