

令和元年度

# 『お達者出前講座』 in 陸前高田

**日時** 令和元年11月16日(土)  
10時30分～14時30分 参加費無料

**場所** 生出(おいで)地区コミュニティセンター  
陸前高田市矢作町字二田野36番地6

## 《内 容》 講演と実技

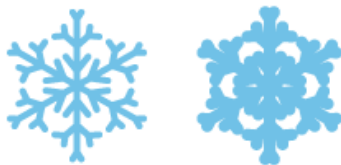
**午前の部** 『わくわくレクサイズ』  
～こころワクワク、からだイキイキ。  
さあ、レクササイズを始めましょう!～

**午前の部** 日常的に取り組みたい  
『フレイル予防運  
動』



午前の部講師:山崎 律子(やまざき りつこ)氏  
(株)余暇問題研究所 代表取締役・主席研究員

午後の部講師:熊木 陽平(くまき ようへい)氏  
東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科 理学療法士



※ お気軽にご参加ください

申し込み先

生出地区コミュニティ推進協議会  
管理者電話:0192-58-2843

主催:「気仙沼支援 医療・福祉関係5団体」、生出地区コミュニティ推進協  
議会

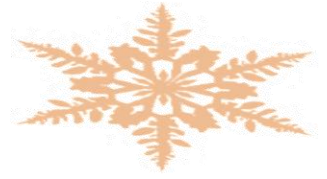
共催:東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)、  
(株)余暇問題研究所

◆午後の部・健康相談会 13:00~14:30 ※健康面、リハビリ、認知症、介護などのよろず相談

相談員：◎高橋 龍太郎（たかはし りゅうたろう）氏

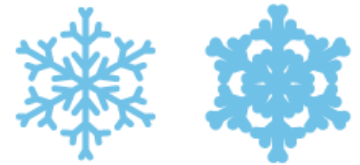
医療法人社団 充会 多摩平の森の病院院長

前東京都健康長寿医療センター研究所副所長  
「5団体」代表 医師



◎熊木 陽平（くまき ようへい）氏

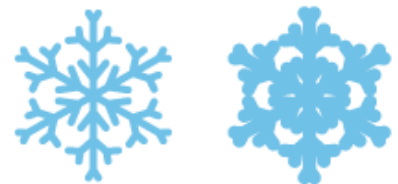
東京都健康長寿医療センター  
リハビリテーション科 理学療法士



◎菅原 康宏（すがわら やすひろ）氏

東京都健康長寿医療センター研究所  
「社会参加と地域保健研究チーム」 研究員

東京都健康長寿医療センター  
リハビリテーション科 公認心理師



◎鈴木 隆一（すずき りゅういち）氏

元教員

※ 医師への相談は、午後1時から受け付けます。

