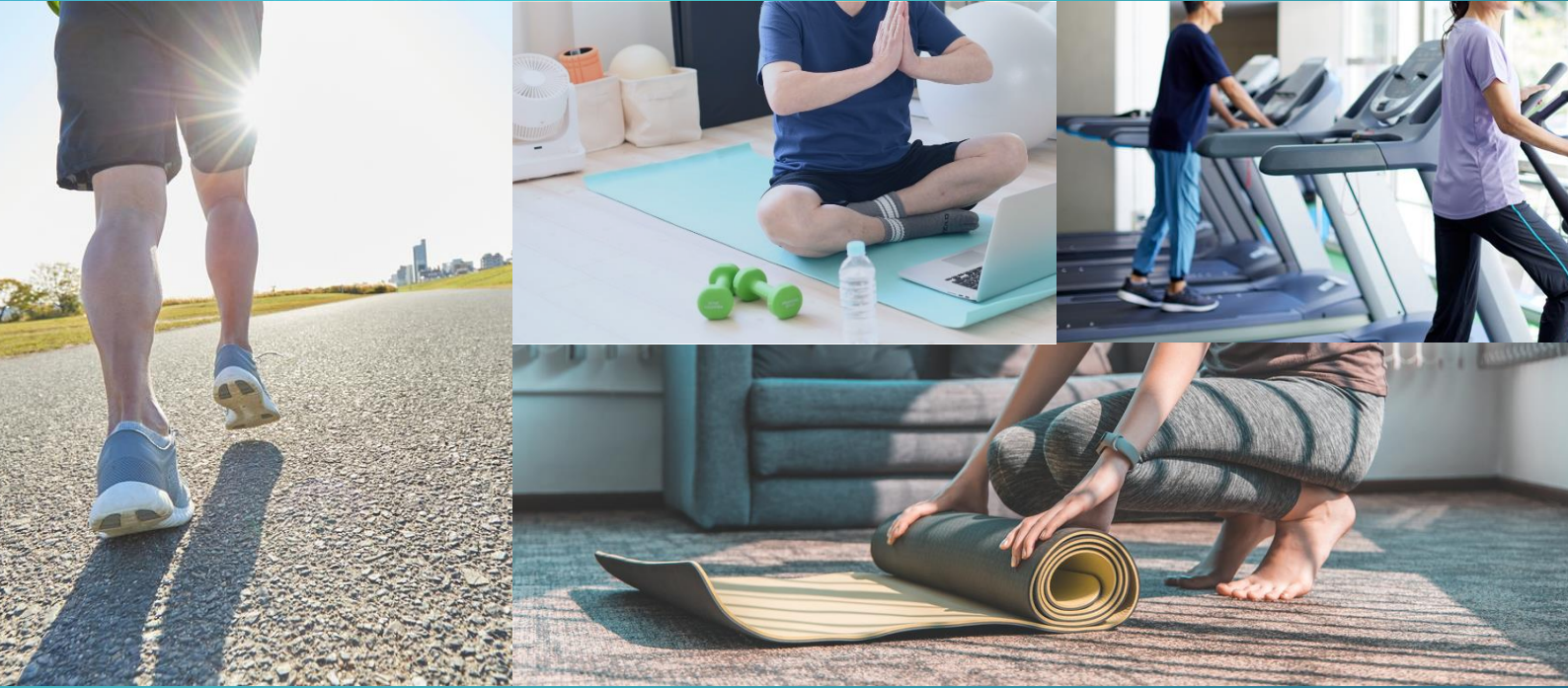


猛暑に負けない！

筋力・体力低下を解消する運動と食事の秘訣



特にオススメの方

夏は特に運動不足になりがちな方

筋力・体力づくりに一歩を踏み出したい方

日付 2026.5/29 金

時間 14:00-15:30(開場13:45)

場所 渋谷区役所8階 801会議室

手話通訳 あり

川子さんぽ
Hochi-Sampo

60歳以上の
渋谷区民に 100ポイント

定員 渋谷区民・在勤・在学生
先着40名

申込み 4/29-5/28

渋谷区公式LINEから
申込み



内容

始める前に知っておきたい「運動の注意点」
もともと関節痛・腰痛がある場合
心臓・肺など内臓の病気がある場合

専門家が教える「夏でもできる運動法」
涼みながら運動しよう！
自宅でできる運動、渋谷区の講座や施設利用のポイント

今日から出来る「筋肉・骨を守る食事の秘訣」
筋肉・骨に欠かせない栄養素、必要なタンパク質量
摂取しやすい食材・サプリメント

講師紹介

日本赤十字社医療センター
リハビリテーション科部長
田中 清和 医師



リハビリテーション科・整形外科専門医
として豊富な臨床経験を持ち、日本医師会
認定健康スポーツ医など多くの資格も保有。
「患者さんによく聞かれる質問」を織り交ぜ
ながら講演を進め、専門的な内容も分かりや
すいと好評の講師。

問合せ

渋谷区 地域保健課 健康推進係

☎ 03-3463-2412

受付時間：平日8時30から17時まで