

年に 1 回のイベント

板橋区 10 の筋トレ

# 合同大会のご案内

～筋トレの効果を高めよう～

板橋区では 10 の筋トレに取り組んでいる方が 2,400 名を超え、このたび一堂に集まる、「10 の筋トレ合同大会」を開催します。

10 の筋トレを考案された東京都立大学の浅川教授と、都立豊島病院の薬剤師城田先生をお迎えして講演会を行います。

皆様のご参加、お待ちしております！

日 時： 令和 8 年 3 月 2 日 ( 月 ) 14:00~16:00

(受付 13:40~)

会 場： **板橋区文化会館 小ホール** (住所 板橋区大山東町 51-1)

※ 東武東上線「大山」駅北口 下車 3 分

都営三田線「板橋区役所前」駅 A3 下車 7 分

持ち物： 筆記用具、飲み物

定 員： **200 名 (先着順)**



成増アクトで行われた昨年の様子

時 間	内 容
14:00~15:00	<p><b>講演会</b> <b>「10 の筋トレの効果を高めるコツ」(仮)</b> 【講師】 東京都立大学健康福祉学部 理学療法士 浅川 康吉 教授</p>
15:00~16:00	<p><b>講演会</b> <b>「薬剤師が教える薬とサプリの賢い付き合い方」</b> 【講師】 東京都立豊島病院 薬剤科長 薬剤師 城田 幹生 氏</p>

※申込方法については裏面をご覧ください。

**申込方法 :** ①電話、②メール、③LoGo フォームのいずれかの方法  
でお申込みください。

- 受付期間 令和8年1月26日（月）～2月27日（金）
- 個人またはご所属のグループ単位でお申し込みください。

① **電話の場合** : 板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係まで

電話ください。電話 : 03-5970-1120

② **メールの場合** : おとしより保健福祉センター介護普及係まで

下記の事項を入力してメールを送信してください。

メールアドレス : **ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp**

件名 : 合同大会申し込み

本文 : ①申込者氏名、②ご所属のグループの名前、③申込人数

③ **LoGo フォームの場合**



←スマホのカメラ機能で読み取って必要事項を入力してください

<https://logoform.jp/f/UBTXy>

### ご参加にあたって

- 当日、発熱・咳・倦怠感などの症状がある場合は、参加をご遠慮いただきますようお願い申し上げます。なお、欠席のご連絡は必要ありません。
- マスクの着用については個人の判断に委ねることとなりましたが、区合同大会は重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、マスクの着用をお願いいたします。

### 【問い合わせ先】

板橋区おとしより保健福祉センター介護普及係

担当 : 宮下・松久保 電話 : 03-5970-1120