

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	講演会 「10の筋トレの効果高めるコツ」（仮） 【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
15：00～16：00	講演会 「薬剤師が教える薬とサプリの賢い付き合い方」 【講師】 東京都立豊島病院 薬剤科長 薬剤師 城田 幹生 氏

※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