

ほんの少しで変わる 100年の元気習慣

令和8年3月6日(金)

参加無料

13:30~15:00 (13:15~受付開始)

会場：すみだ保健子育て総合センター3階301会議室

【住所：墨田区横川5丁目7-4 裏面に地図あり】

人生100年時代
元気に過ごすためのコツをお教えします



高齢期における
「健康」

講師：墨田区医師会
会長 山室 学 氏

講演
内容



健やかに
毎日を過ごす
ヒント

講師：東京都リハビリテーション病院
院長補佐 堀田 富士子 氏

リハビリ専門職によるカンタンな体操もご紹介します 動きやすい服装でご参加ください

募集人数 先着40名 募集対象 墨田区在住、在勤、在学中の方

申込受付期間 令和8年2月2日(月)~令和8年2月27日(金)

お申込み方法 お電話 又は ファックス
(ファックスご希望の方は裏面に必要事項をご記入の上お送りください)

お申込み先
お問合わせ

電話：03-3616-8399 (直通)

電話の受付時間は平日午前9時~午後5時まで(土日・祝日は受付できません)

FAX：03-3616-1188 FAXは24時間受信可能

【墨田区在宅リハビリテーション支援事業 窓口】

東京都リハビリテーション病院 事業推進課 担当：関口、齋藤



ひと、つながる。
墨田区

【送付先 FAX : 03-3616-1188】

令和7年度 墨田区在宅リハビリテーション支援事業

区民公開講座「ほんの少しで変わる100年の元気習慣」参加申込用紙

下記、必要事項をご記入のうえ**令和8年2月27日(金)まで**に、**墨田区在宅リハビリテーション支援事業の送付先 FAX** までお送り下さい。

申込日：

ふりがな 氏名	年齢	歳	性別	男・女
連絡先	住所(〒 -)			
	電話		FAX	
質問、ご要望				

担当者から確認のご連絡をする場合がございます。連絡先のご記入にご協力をお願いいたします。

会場案内

交通案内



- 東京メトロ半蔵門線「押上駅」B1 出口から徒歩 8 分
- 東京メトロ半蔵門線「錦糸町駅」4 番出口から徒歩 12 分
- 都営バス「横川三丁目」から徒歩 4 分
- 区内循環バス南部コース「本所警察署・本所防災館入口」から徒歩 3 分
- 区内循環バス南部コース「すみだ保健子育て総合センター・横川コミュニティ会館前」から徒歩 1 分