

# 健康寿命を延ばすために

## — 今から始める介護予防 —

参加無料  
定員 100名  
(応募者多数の場合は抽選)

いつまでも元気に、好きなことをして過ごしませんか？

食事や運動、社会との関わりなど、日常生活ですぐ始められる健康づくりのコツについて、理学療法士として介護予防に携わってきた植田拓也氏からお話しいたします。

令和元(2019)年  
土曜日

# 10月5日

午後2時から4時まで

会場▶東京都立中央図書館  
多目的ホール (4階)

### 講師

うえだ たくや  
**植田 拓也氏**

地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター研究所  
東京都介護予防推進支援センター  
副センター長



### 申込方法

①東京都立図書館ホームページ

<https://www.library.metro.tokyo.jp/>



②往復はがき

〒106-8575 東京都立中央図書館 社会・自然科学担当宛て

<記入項目> (1)健康・医療情報講演会希望 (2)住所

(3)氏名(ふりがな)

(4)電話番号

※必要な方は、以下も記載してください。

(5)手話通訳又は要約筆記の希望

(6)介助者等席、車椅子席の希望

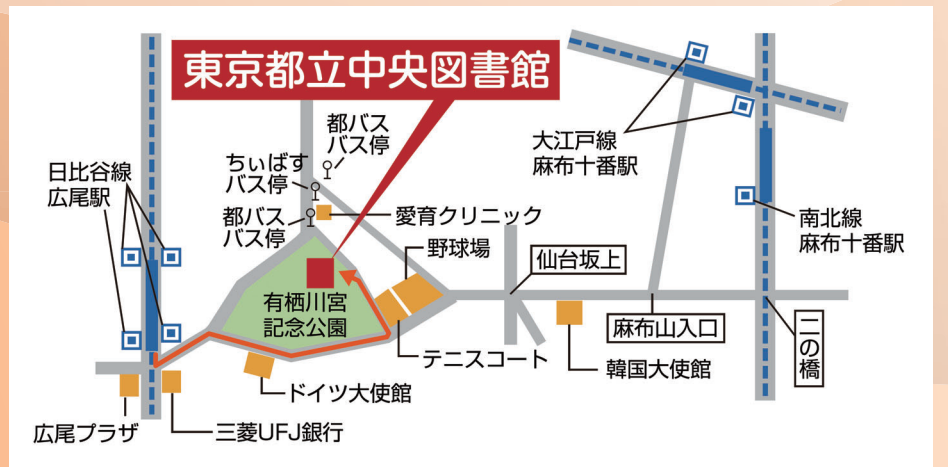
(7)託児サービス(6ヵ月~未就学児)の利用希望

(子供の人数と年齢を記入)

### 申込締切

令和元年9月17日(火)(往復はがきは消印有効)

### アクセス



- ▶東京メトロ日比谷線「広尾駅」1番出口 徒歩8分
- ▶東京メトロ南北線・都営地下鉄大江戸線「麻布十番駅」徒歩20分
- ▶都営バス 橋86系統「愛育クリニック前」徒歩2分
- ▶港区コミュニティバス(ちいばす) 麻布西ルート97「愛育クリニック」徒歩2分

### 問合せ先

調査研究に役立つ豊富な資料・充実した調べもの相談サービス



## 東京都立中央図書館

〒106-8575 東京都港区南麻布5-7-13  
(有栖川宮記念公園内)

電話 03-3442-8451(代表)