目黒区西部包括支援センター
フレイル予防・介護予防講座

講演＋実践
聞いて、動いて、
今日からできる
セルフケア

住み慣れた地域で、いつまでも
自分らしく

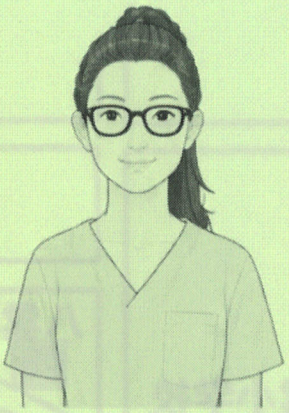
叶えましょう！健やかエイジング



～年齢で諦めない自分だけの心身セルフケア～

講師　東洋心理カウンセラー
富永 清葉 氏

はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師・
介護予防運動指導士　等



平均年齢70代の会員が通うスポーツクラブや治療院にて、30年間にわたり施術および運動指導に従事。タイ古式マッサージを日本に導入し、予防医療・リラクゼーション分野の先駆けとなる。

日時　令和8年11月11日(水)
14時～16時　受付13時30分～

会場　八雲住区センター　201・202会議室
目黒区八雲1－10－5

対象　区内在住、参加無料。定員30人(先着)

参加申込　令和8年10月13日から申込み受付開始

動きやすい服装で　水分をお持ちください

お問合せ・申込受付窓口
目黒区西部包括支援センター
目黒区碑の木坂1-28-10
☎ 5701-7244 | FAX 3723-3432

お気軽にご参加ください