



第28回 群馬県理学療法士学会

市民公開講座

今日から始めるイキイキのコツ

いつでも！

どこでも！

ひとりでも！

講師：塩浦 宏祐先生
(理学療法士)
榛名荘病院
リハビリテーション部
兼 地域連携室 係長

理学療法士が配信する健康情報

本講座はYouTubeによる動画配信となっております。
視聴URL、QRコードは裏面をご参照ください。

自宅で過ごす時間が増えた今こそ！
運動や長寿のコツを知ろう！

第28回

群馬県理学療法士学会

理学療法士の目線から1人でも始められる運動のコツを教えます！
講演では運動の方法のみでなく、地域での関わり的重要性や健康
寿命の延伸に向けた取り組みの方法についてお話します。
ぜひ、ご視聴下さい。

いつでも！ どこでも！ ひとりでも！

今日から始めるイキイキのコツ

塩浦 宏祐 先生(理学療法士)
1987年生まれ、群馬県藤岡市出身、2020年群馬大学大学院修士課程修了。

群馬県理学療法士協会 地域包括ケアシステム部 部長。
介護予防推進リーダーやフレイル対策推進リーダーなどの資格を持つ。
高崎市の榛名荘病院や介護老人保健施設あけぼの苑でリハビリテーションに
関わる傍ら、ふれあいいきいきサロンや長寿センターでの介護予防の講話に
も積極的に参加されている。
また、広域支援センターの中心メンバーとして健康情報紙やYouTube等を利用
した動画配信を通し、健康や予防に関する情報の発信に努めている。



市民公開講座 前編→

(<https://youtu.be/VG1Q5WZMjSc>)

←市民公開講座 後編

(<https://youtu.be/yAQZpxHjwTA>)



第28回群馬県理学療法士学会 事務局

沼田脳神経外科循環器科病院 リハビリテーション部門

〒378-0014 群馬県沼田市栄町8番地

TEL 0278-22-5052 FAX 0278-22-5469 e-mail 28th.ptgakkai@kijokai.or.jp