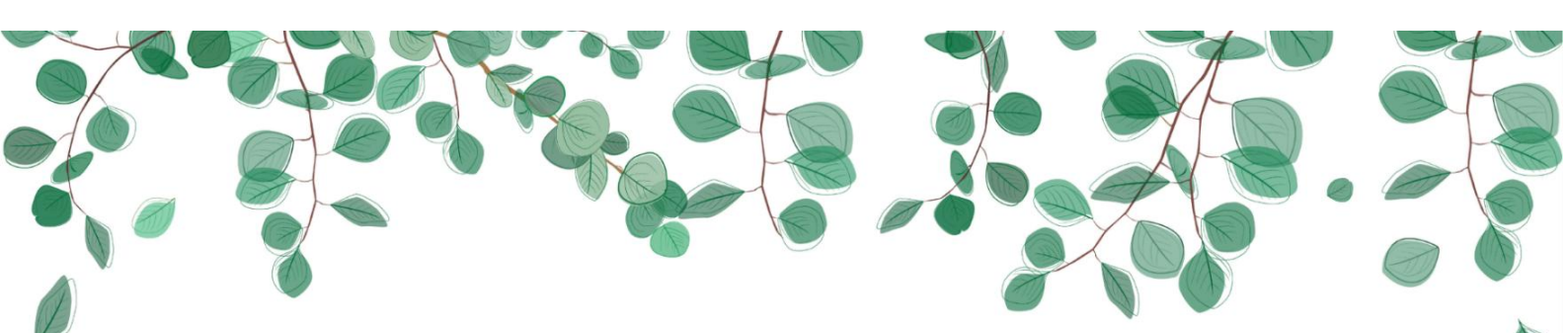




# 地域公開講座

2026 年 2 月 14 日 土

入場  
無料

開催時間 : 14:00~16:00

会場 : 小平中央リハビリテーション病院 2 階デイルーム

## 介護予防 × ピラティス

~何歳からでも始められる体づくり~

実際に体を動かしてピラティスを取り入れた運動を  
体験できる構成になっております！

募集人数 : 20 名

申込方法 : 電話・FAX・下記の QR コードよりお申し込みください。  
(申込期日 : 2026 年 2 月 7 日)

### お問合せ

小平中央リハビリテーション病院  
リハビリテーション科 理学療法士 菅原実季  
〒187-0011 東京都小平市鈴木町 1-146

[TEL] 042-341-7619

[E-mail] m\_sugawara2@tmg.or.jp

