

安全衛生講習会を開催します！

「いきいき働くための上肢ストレッチ
～毎日の作業をもっと快適に～」

日 時

令和8年10月19日（月）
14時から16時まで
【予約不要・参加費無料】

会 場

都立産業貿易センター台東館
2階会議室A

講 師

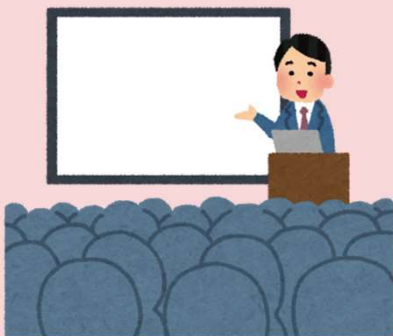
尾崎 智之 氏（理学療法士）



怪我予防や運動機能改善など、さまざまなセミナー実績のある理学療法士の講師が、皆様の健康づくりについてアドバイスします！
お気軽にご参加ください！

対 象

家内労働者やその補助者としてお仕事をされている方



こんなお悩みをお持ちの方に！
皆様の質問にお答えします。

- ・筋力が衰えてきた
- ・工作中的姿勢が辛い
- ・負担を軽減する方法は？

気軽にできるトレーニングを紹介します。一緒に体を動かしましょう！

問合せ先

東京都 産業労働局 雇用就業部
労働環境課 家内労働担当
電話：03-5320-4654