

「自分の足で、いつまでも歩こう！」

いつまでも元気で健康的な生活をおくるためには、しっかり歩ける足腰でなくてはなりません。今回は、身体を支える骨と筋肉が弱らないようにする方法を整形外科医師、作業療法士、管理栄養士、薬剤師の先生がわかりやすくお話しいたします。

1. 人生かっこよく、歩き続けるために ご自身ができる事
ほっちゃTVでおなじみ 長門総合病院院長 村松 慶一

2. 健幸長寿について フレイル予防
～転ばぬ先のなんとやら～
長門総合病院 作業療法士 木下 大介

3. 骨粗しょう症とお薬
長門総合病院 薬剤師 宗村 拓美

4. 骨力アップの食事のコツ
長門総合病院 管理栄養士 中嶋 乃理子

作業療法士の指導による運動講座があります。ご自身がどれくらいの運動能力をもっているかが分かります。当日は運動しやすい服装でご参加ください。

日時：令和5年12月2日（土）

14：30～16：00（14：00開場）

場所：長門市地域医療連携支援センター2階
（長門市応急診療所併設）

定員：100名

申し込み先：QRコードまたは ☎ 0837-27-0255まで

お問い合わせ先：長門市健康増進課地域医療連携室

参加費
無料

