

第 47 回枚方市医師会市民公開講座のご案内

整形外科医がすすめる！～イキイキ元気に生きるコツ～



生き生きと元気に生きる！をテーマにお話しします。

いつも過ごしている自宅でも何もないのに転倒します。運が悪ければ骨折します。患者さんは、「いつも大丈夫なのに・・・」とおっしゃられます。これがロコモです。

いかに骨折を防ぐか、ふらつかない体づくりはどうするか。ロコモにならないために、フレイルにならないために。そのコツを整形外科医が伝授します。

「年をとっても筋肉は付きますし、ふらつかなくなります。幾つになっても若返ります。」身体を動かすと気分もよくなります。

一度しかない人生、身も心も元気で生涯を全うしましょう。



日 時：令和 6 年 7 月 6 日（土） 午後 2 時 ～ 4 時

場 所：枚方市医師会館 2 階大講堂（枚方市禁野本町 2-14-16）

主 催：枚方市医師会 ・ 後 援：枚方市

（健康医療都市ひらかたコンソーシアムの連携事業として実施しています。）

内 容：講 演 （座長 枚方市医師会 理事 三戸 隆）

演 題 「整形外科医がすすめる！～イキイキ元気に生きるコツ～」

講 師（医）誠幸会 和田整形外科クリニック 院長

枚方市医師会 理 事 和 田 誠 先生

定 員：250 名（先着順）（※ ご参加いただけない場合は連絡いたします）

申込み：令和 6 年 6 月 27 日（木）迄に、ファックス（下記申込用紙）またはハガキ
に必要事項を記入の上、下記宛にお申し込み下さい。

申込先：枚方市医師会 宛 住 所 〒573-1197 枚方市禁野本町 2-14-16

F A X 0 7 2 - 8 4 8 - 1 6 0 1

----- キリトリ線 -----

枚方市医師会 宛（FAX 072 - 848 - 1601）

第 47 回 枚方市医師会市民公開講座参加申込み

〒 _____ 住所：_____

電話：_____ FAX：_____

氏名：_____ 年齢：_____ 歳