

今日からできる フレイル予防講座

「腰・膝の痛みを和らげる！ 医師・理学療法士が教える予防策」

参加無料

2月15日 土
14:00～16:00

受付:13:30より

場所:八尾市立病院 北館501会議室ほか
(八尾市龍華町1丁目3-1)



【開会挨拶】八尾市 市長 大松 桂右 ご挨拶

八尾市立病院 病院長 藤田 淳也 ご挨拶

【閉会挨拶】八尾市保健所 所長 北村 明彦 ご挨拶

プログラム

講演1 「フレイル」って何？

八尾市健康まちづくり計画の重点テーマである「フレイル」について
フレイルを予防するためには？

八尾市保健所 保健企画課 健康まちづくり科学センター保健師

講演2 腰・膝の痛みの原因は？ 痛みを和らげるための予防策と実践

痛みの種類と原因について、痛み緩和と予防の方法

身体を動かして痛み予防法実践！

八尾市立病院 脊椎外科部長

本田 博嗣

動きやすい服装でお越しください！

運動器認定理学療法士

近藤 修輔

講演3 八尾市で行われているフレイル予防の取り組み紹介

八尾市保健所 保健企画課 健康まちづくり科学センター保健師

同時開催

○やってみようフレイルチェック(握力測定・10秒椅子立ち上がりテスト)

○市立病院理学療法士による個別相談

お申込み

2月3日(月)～ 八尾市立病院 市民公開講座係 定員80名(申込順)

申込受付専用:072-922-0881(平日8:45～17:00)

※インターネットからお申し込みいただけます。QRコードからお申し込みください。

当日参加も可能ですが、満席の場合お断りする場合がございます。

お問合せ

八尾市健康まちづくり科学センター(担当:花岡)

お問い合わせ専用:072-994-0665(平日8:45～17:15)

申込QR



主催:八尾市

