

50才以上の方へ  
大切なお知らせ

佐野記念病院 健康講座

参加  
無料

いつまでも元気に  
歩きたいという方へ

# 日々の運動から



# 健康に



令和6年

9月27日 金

時間

14:00~16:00

場所

エブノ泉の森ホール 小ホール  
大阪府泉佐野市市場東一丁目2番1号

定員

約200名 ※参加無料

いつまでも健康であるための体づくりは、どの年代から始めても損はありません。今は必要ないと思っても、毎年必ず年は重ね、それに合わせて体の衰えは進みます。「運動」は健康であるための“万能薬”です。

特にウォーキングなどを継続し、しっかりと活動することが健康に繋がるため、ひざを含めた「健康な脚」を保つことも重要です。

今回の講座ではそれぞれの医師より、「膝の病気」「運動から健康な体作り」についてのお話をさせていただき、理学療法士から自宅で簡単にできるストレッチやトレーニングについてお伝えいたします。

第1部

14:00~14:30

## 膝関節のお話

講師 社会医療法人栄公会 理事長  
佐野記念病院 整形外科  
膝・股関節センター長・医学博士

中村 卓 医師

第2部

14:30~15:10

## この先も 元気な体でありつづけるために

講師 佐野記念病院  
リハビリテーション科・医学博士

吉川 達也 医師

第3部

15:20~16:00 ※泉の森ホール「マルチスペース」に移動して行います

## 自宅でできる膝のトレーニング・ストレッチ

講師 佐野記念病院 リハビリテーション部 副部長  
理学療法士・アスレティックトレーナー

森 健一郎



特典

ご参加いただいた方全員に、  
自分で簡単に健康チェックができる

## 健康手帳

をお持ち帰りいただきます!

さらに

会場外では管理栄養士による栄養相談会を実施します

9月25日(水)まで

定員となり次第、  
締め切らせていただきます。

参加ご希望の方は

佐野記念病院へお電話にてお申し込みください。

申し込み・お問い合わせ 健康講座担当まで



社会医療法人 栄公会

佐野記念病院

# 072-464-2111



▼Webからの申込



こちらのQRコードからも  
ご予約いただけます。