

奈良県総合リハビリテーションセンター

県民のための 公開講座

【会場】
田原本町
青垣生涯学習センター
弥生の里ホール

参加無料

10.19(土)

13:00開演
～15:30

マスク着用でご来場ください

県民公開講座テーマ

いきいきとあなたらしく生きる

～リハビリテーションセンターが目指すアプローチ～

10月20日世界骨粗鬆症デーにちなんだ高齢化社会をいきいき！と過ごすための情報をお伝えいたします。ご来場お待ちしております。

プログラム

講演

13:15

『明日から使える骨を強くするコツ』

10月20日は世界骨粗鬆症デー！
骨を強くして元気に動けるからだづくり！

整形外科医 伊藤 真理奈

奈良県総合リハビリテーションセンター



特別講演

14:35

『こけて要介護・寝たきりにならない最善策』 ～フレイルロコモ対策ロコトレ～

介護予防やロコモについて多くの書籍を執筆
整形外科医 宮田 重樹 先生

医療法人誠樹会 宮田医院 院長



講演・体操

13:45

『股関節の痛みを予防しよう』

- 股関節と体幹
- 座り方のコツ
- みなさんへ日常のアドバイスを！

理学療法士 伊藤 英登

理学療法士 芥川 謙治郎

奈良県総合リハビリテーションセンター

痛みの予防体操！
一緒にどうぞ！

演奏

15:20

たわらもとジュニアバンド J-Wings 演奏♪

- 地域のお子さんの演奏を是非お楽しみください

お問合せ

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合リハビリテーションセンター 経営企画室

☎ 0744-32-0200

奈良県総合リハビリ
テーションセンター



【主催】地方独立行政法人 奈良県立病院機構 奈良県総合リハビリテーションセンター
【共催】公益財団法人 地域社会振興財団【後援】奈良県、学校法人 自治医科大学

