

第15回 県かこ県民フォーラム

フレイル予防で 健康寿命を延ばそう!

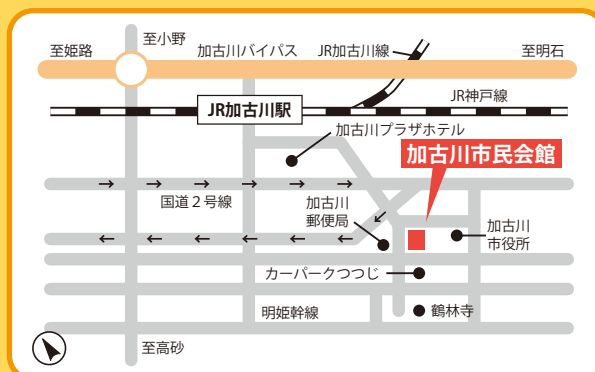


～住み慣れた街でいつまでも元気に暮らすために～

日時 令和5年12月2日土
14:00～16:00

場所 加古川市民会館 中ホール

- 兵庫県加古川市加古川町北在家2000番地
- JR神戸線 加古川駅よりバスで約5分



プログラム

参加費無料

定員200人

事前申し込みなし

*プログラムの一部のみの参加も可能です。



14:00 開 会

14:05 開会挨拶

県立加古川医療センター院長 田中 宏和

14:10

「フレイルとは何か?
フレイルの原因となる運動疾患について」

副院長兼整形外科部長 高山 博行

14:55

「食べて元気～フレイル予防～」

栄養管理課長 寺岡 典子

15:15

「継続は力なりー筋力を守る運動とはー」

理学療法士 杉本 千佳

15:55 閉 会

●当日、体調の悪い方はご遠慮下さい。なるべくマスクの着用をお願いします。

主催：兵庫県立加古川医療センター

後援：加古川市、明石市、高砂市、稲美町、播磨町、加古川医師会、高砂市医師会、明石市医師会、播磨薬剤師会、東播磨県民局

お問い合わせ 兵庫県立加古川医療センター 地域医療連携部 TEL.079-497-7010 FAX.079-438-3756