

参加無料
予約不要



第9回下呂市医療講演 いつまでも 自分の足で 歩くために



～今日からできる運動と生活のマメ知識～



2026年

11月19日 木

15:00～16:00

場所

竹原公民館 大会議室

〒509-2314下呂市宮地288-1

共催

県立下呂温泉病院
市立金山病院

協力

下呂市

前半 15:00～15:30

講師 杉山 智絵

(下呂温泉病院保健師)

健康寿命を延ばすために、簡単な筋力チェックを交えながら、今日からできる運動や食事のポイントをわかりやすくご紹介します。

後半 15:30～16:00

講師 横山 竜也

(下呂温泉病院理学療法士)

年齢とともに転んで骨折をする方が多いです。少しでも日常生活で転ばないためのお話をさせていただきます。

下呂温泉病院
公式ライン



お問合せ

下呂市医療政策課



0576-24-2642

【平日8:30～17:15】