

入場・医療相談ともに参加無料

# 「骨と関節の日」 市民講座と医療相談

2024年10月19日（土）

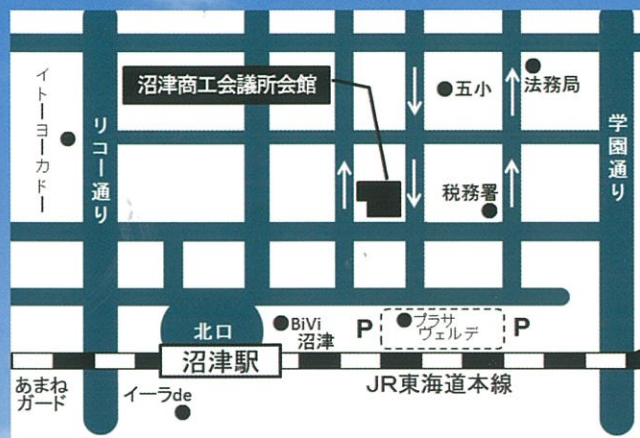
時間 > 14:00～16:30

場所 > 沼津商工会議所

1階 コミュニティホール

静岡県沼津市米山町6-5

TEL : 055-921-1000



市民講座

14:00～15:00

『寝たきりにならないためのちょっとしたコツ

-健康寿命延伸を目指して-』

国立病院機構 静岡医療センター 整形外科 小林 哲士 先生

「人生100年時代」を迎える中、日常生活を自立して過ごしたいと願う方は多いです。本講演では、介護が必要になる主な原因の骨折や変形性関節症などについて、骨折予防や運動機能を改善させるコツをお話いたします。

ロコモ体操

15:00～15:15

インストラクターによる実演も交えながら楽しくご紹介します！

無料医療相談

15:30～16:30

整形外科に関するご相談をお受けいたします！

主催：静岡県整形外科医会、静岡県臨床整形外科医会

後援：静岡新聞社・静岡放送

静岡県整形外科医会ホームページ

<https://shizu-seikai.jp>



静岡県臨床整形外科医会ホームページ

<https://www.scoa.gr.jp/>



【お問合わせ先】 守重医院 守重 幸雄 TEL : 055-931-2511