

100歳まで、 自分の足で歩くために。

参加
無料

骨・筋肉・体重を守る最新医療

～いつまでも元気に歩ける暮らしを目指して～

歩ける喜びを
これからも

こんなお悩み ありませんか？

- ✓ 膝や腰が痛い
- ✓ 歩くのが遅くなった
- ✓ 筋力が落ちてきた
- ✓ 骨粗しょう症が心配
- ✓ いつまでも自分の足で歩きたい

地域の
皆さまの健康を
サポートします

講師

ふどう整形外科クリニック

院長 **不動 一誠** 医師

この講座で
わかること

1



骨を守るために
知っておきたいこと

2



筋肉を維持する
運動と治療のヒント

3



体重管理で
関節の負担を減らす方法

整形外科の専門医が
最新の知見をもとに
わかりやすく
お話しします。

日時

10月29日(木)

午後 2時30分 ～ 午後 4時
(開場 午後2時から)

会場

川西公民館
集会室



定員

会場 30名(先着順)
オンライン(Zoom) 100名

会場で参加される方

☎ お電話でお申し込みください

☎ 758-0103

申込み開始 **10月8日(木) 午前10時～**
土・日・祝日を除く 平日 午前9時～午後5時

Zoomで参加される方

右のQRコードから
お申し込みください

スマートフォンからも
簡単にお申し込みいただけます。



申込み開始 **10月8日(木) 午前10時～**
10月23日(金) 午後5時まで(専用フォームから24時間申込可能)