

入場無料

大阪狭山市立公民館 大阪南医療センター共催事業

いつまでも元気に歩けるために しておくべきこと

～いくつからでも役に立つ、骨、筋肉、心のたもち方～

講師：橋本淳先生（大阪南医療センター統括診療部長）

5月27日(月)

午後2時～3時30分



講師：橋本淳先生

- 【定員】60人（超えた場合抽選）
- 【対象】18歳以上の人
- 【参加費】無料
- 【場所】大阪狭山市立公民館 多目的室
- 【締切日】4月30日（火）必着



※会場にお越しの際は公共交通機関のご利用をお願いします

【講演概要】

「100歳まで生きるのは、まれ」というこれまでの常識は180度ひっくり返り「100歳まで生きるのが普通」となった今、時代の変化に合わせて早く行動を変えられた方と今までの延長で生活し続けた人の中で健康格差が広がることが予想されています。

この講演会に参加されました皆さんは100歳まで元気で歩けるグループにはいるようにその方法をお教えいたします。是非楽しんで学んで下さい。

【問合せ】大阪狭山市立公民館 072-366-0070