



# 市民公開講座

参加無料  
要申込

人生 **100** 年時代

健康寿命を全うする身体作り

日時 **11** 月 **25** 日 (土) 開場 12:30  
**13:30~15:00**

会場 緑公会堂 講堂(緑区総合庁舎内)

住所：横浜市緑区寺山町118

※ご来場の方は緑区役所の駐車場がご利用いただけますが、  
駐車料金が発生しますのでご注意ください。

**無料**

講演前にチェック!

“骨折発生リスク診断”  
ができます!



1

13:30~14:30

「ロコモ」って何?

~いつまでも自分の脚で歩く~

講師 副院長 整形外科部長 岸本 明雄 医師



2

14:30~14:45

100歳まで歩ける食事

~筋肉維持はタンパク質で~

講師 管理栄養士 中川 綾香



3

14:45~15:00

今日から始める

“ロコモトレーニング”

講師 理学療法士 渡邊 そら



## お申込み方法

いずれかの方法でお申込みください。

- 地域医療連携課へ お電話
- 右記QRコードより WEB にて
- 裏面の項目をご記入の上、FAX



# 牧野記念病院

## 市民公開講座 FAX申し込み



**FAX：045-938-4878**

### ■日時

2023年11月25日（土）

13：30～15：00

### ■会場

緑公会堂 講堂(緑区総合庁舎内)

中山駅から徒歩5分

〒226-0013

横浜市緑区寺山町118



FAXでのお申し込み

お申し込み人数	_____名
お名前（ふりがな）	◆代表者様 ( )
電話番号	◆代表者様



お電話でのお申し込み

牧野記念病院 地域医療連携課直通

**045-938-4877**

平日9：00～17：00 土曜9：00～12：00

!! お誘い合わせのうえ  
ぜひご参加ください!!



主催 牧野記念病院