

健康・医療講演会 6回シリーズ

健康寿命を  
のばそう  
いきいきと！

無料

汲沢地区社会福祉協議会  
西横浜国際総合病院  
汲沢地域ケアプラザ

第2回

# ロコモティブシンドローム (運動器の障害)について

3月12日(土)

13時～15時 (受付開始 12時半)



■ 講師：西横浜国際総合病院  
リハビリテーション部  
理学療法士 鈴木彩乃

■ 会場：汲沢地域ケアプラザ  
多目的ホール

※お申し込み不要

持ち物  
タオル

ロコモ度テスト  
があります

当日受付  
希望者 30人まで

- 1 立ち上がりテスト (脚力をしらべる)
- 2 ツーステップテスト (歩幅をしらべる)
- 3 ロコモ25 (身体の状態・生活状況をしらべる)

汲沢地区保健活動  
推進員協力

●お問合わせ先 汲沢地域ケアプラザ地域係：電話 045-861-1727

保  
存  
版

- 第3回 6月11日(土) 13時～  
「食生活について考えてみませんか？」  
管理栄養士 和田 幸 (西横浜国際総合病院・栄養科)
- 第4回 8月20日(土) 13時～  
「薬剤師の視点から～お薬手帳、ジェネリック薬品、サプリメント等について」  
薬剤師 芦塚 拓也 (西横浜国際総合病院・薬剤科)
- 第5回 10月8日(土) 13時～  
「むせこみや嚥下(えんげ)機能について」  
言語聴覚士 高山 優子 (西横浜国際総合病院・リハビリテーション部)
- 第6回 12月10日(土) 13時～  
「血液検査等の検査データについて」  
臨床検査技師 清弘 真衣 (西横浜国際総合病院・検査科)