

健康講座

— 「街の整形外科診療所の役割」 — ～関節保護・筋力向上～

地域の皆様が健康で楽しい日々の送れることを願い健康講座を企画いたしました。参考になるお話がたくさん聞けることと思います。皆様、お誘いのうえご参加ください。

日時： 令和7年2月27日（木） 13時30分～15時30分

場所： 七里コミュニティセンター レクリエーションルーム

講師： あらい整形外科 新井克佳医師

内容： 1 転倒予防について
2 骨粗しょう症について
3 関節保護・筋力向上体操 他

持ち物： 筆記用具、飲み物

対象者： 七里地区在住者（どなたでも参加できます。）

定員： 約50人（先着順） 参加費： 無料

主催： 七里地区社会福祉協議会

申込受付： 七里地区社会福祉協議会
令和7年2月4日（火）から
平日 13時～18時

電話にて 048（687）9997



毎日全身を動かす有酸素運動や
ストレッチの習慣を！
一日 8,000 歩のウォーキングを！

