



大阪南医療センター共催 健康促進講座



いつまでも元気で歩けるために、 いつからでもできるセルフケア

～知っておくべき3つの事としゃべり方の工夫～

「100歳までなかなかお迎えは来なくなっているのですよ」というのが、人生100年時代の意味です。自分で歩けなくなれば、要介護や寝たきりで過ごす時間がとても長くなります。いつまでも歩けるためには、上手に栄養をとること、上手に運動すること、上手にお薬を使うことです。そのために必要な知識をつけ、そのために必要なこころの持ちようを学んでみませんか？



■ とき 令和5年1月30日(月)
午後2時～3時30分

■ 講師 橋本 淳 先生
(大阪南医療センター 統括診療部長)

- 場所 大阪狭山市立公民館 多目的室
- 定員 50人 (応募多数の場合抽選)
- 対象 18歳以上の人 (市内在住・在勤・在学の人優先)
- 参加費 無料

本講座は、医療情報の提供を行うことで地域の貢献したいという「大阪南医療センター」と大阪狭山市立公民館が年間を通して共催する講座です。

共催：NPO 法人 リウマチ性疾患に全人的医療で取り組む J- ネットワーク

〈問い合わせ〉 大阪狭山市立公民館 TEL.072-366-0070

