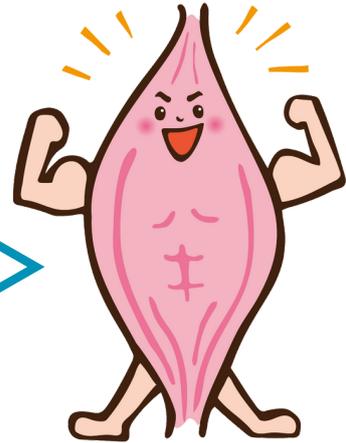
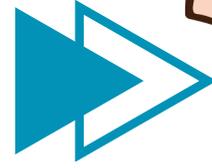


松下記念病院 市民公開講座

サルコペニア

撃退の秘策は 筋肉量にあり!



※サルコペニア：加齢に伴う筋肉量の減少

① 健康で長生きするために!!

保健師 坊農 明恵

～フレイル・ロコモ・サルコペニアって何!?!～

② 効果的に筋肉をつける方法

理学療法士 松下 仁

2月28日(水) 14:00～

(受付13:30～)

場所

松下記念病院 2階 講義室

無料で筋肉量測定
実施します。

※測定希望の方は裸足に
なる必要があります。

健康手帳を
お持ちの方は
この回に参加して
測って下さい。



■ 参加費無料 ■ 要申し込み ■ 定員 100名

参加をご希望の方は事前に
LINEで登録 or お電話で
お申込みください

無料シャトルバス運行時刻も
LINEで確認できます! ▶▶▶

LINEでお申し込み



- ①左のQRコードから友だち登録
- ②メニューの「市民公開講座申し込みはこちら」をクリック
- ③参加したい講座の「申し込む」
▶申し込みを確定をクリック
▶予約完了です

お電話でお申し込み

パナソニック健康保険組合 松下記念病院
患者支援連携センター

06-6992-1231 (代表)
(平日 9:00～17:00まで)