

フレイル予防で

健康寿命を手に入れよう



要予約!

定員100名

参加無料

松下記念病院 市民公開講座

2.26 (水)

14:00 受付13:30~

会場
松下記念病院
2階講義室

そもそもフレイルって何?

ロコモ・サルコペニアとの違い知っていますか?

糖尿病内分泌内科 医師 橋本 善隆

サルコペニア撃退の秘訣は

筋肉量にあり!

保健師 坊農 明恵

効果的に筋肉をつける運動

理学療法士 飯田 秀人

低栄養を予防して
いつまでも元気に



日清食品株式会社 完全メシサンプルプレゼント!

後援：守口市医師会

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コチラ」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)