

はりま健康づくり イベント



腰痛・転倒・骨折対策編

無料

11/19(木) 9:30 ~ 16:30

場所：中央公民館 対象：播磨町民

11:00~12:00

体操

『腰痛予防体操』

講師：野口 直樹

認定理学療法士

(はりまメディカルフィットネス)

13:30~15:00

生活習慣病講演会

『骨粗しょう症は万病のもと

~かくれた病気を明らかにして、

予防しましょう~』

講師：田邊 誠 医師 (松本病院)

要予約！

15:30~16:30

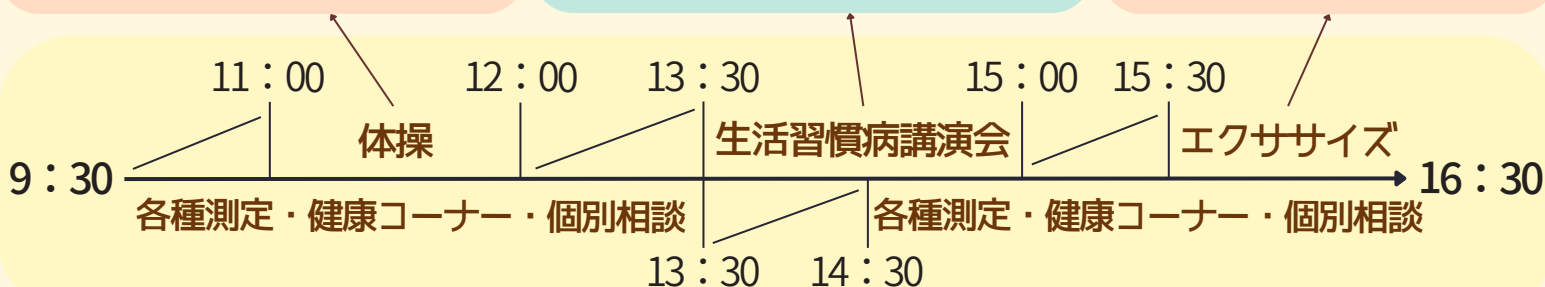
エクササイズ

エクササイズタイム！

講師：松尾 奈美

インストラクター

(健康いきいきセンター)



健康測定

- 骨ウェーブ測定
➡骨の健康度をチェック！
- 肌年齢測定
(明治安田生命保険相互会社)
- 転倒予測チェック
(兵庫県立大学)

健康コーナー

- フレイル予防を
心がけましょう！
(大塚製薬株式会社)
- 冬に備える免疫アップ術
(兵庫ヤクルト販売株式会社)

個別相談

- 管理栄養士個別相談
(馬場 眞弓 管理栄養士)
(持物：健診結果)
- 理学療法士個別相談
(東播磨圏域リハビリテーションセンター)

※13時30分~14時30分は「各種測定・健康コーナー・個別相談」はご利用いただけません。



申込み・問い合わせ

播磨町保険課 国保年金医療係

TEL：079-435-2581

11/18(水) 17:00まで

お電話か右記のQRコードよりお申込みください。

※講演会以外の事前申込は不要です。

