



100歳までシャキッと歩こう!

ロコモ・骨粗鬆症予防講座



参加無料

この機会にロコモティブシンドローム(ロコモ)*、骨粗鬆症について学んでみませんか?

*...骨、関節、筋肉、神経などの運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下してる状態。

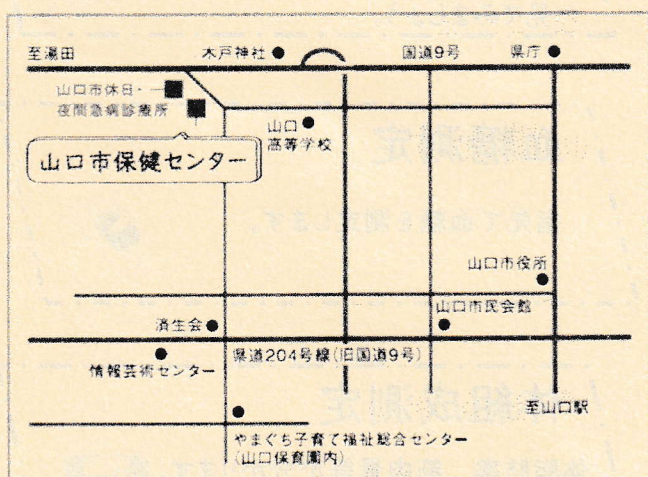
2026年

11月1日(日)

開場:12:45 受付:13:00~

会場:山口市保健センター

(山口市系米二丁目6番6号)



※駐車場は数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。



13:30~15:30

講演

各職種の講師が骨粗鬆症についてお話します。

演題Ⅰ

「健康に歩ける生活を続けるために」

知っておきたい!『ロコモ』その予防と対策」

きど整形外科クリニック 院長

城戸 秀彦 先生

演題Ⅱ

「骨にまつわる薬剤師のはなし」

シゲタ薬局 薬剤師

豊嶋 隆志 氏

演題Ⅲ

「骨折を予防しよう~元気にすごすための身体づくり~」

きど整形外科クリニック 理学療法士

山田 勇輝 氏

演題Ⅳ

「骨粗鬆症を予防する食事のポイント

~毎日の食事で丈夫な骨を作ろう~」

樹一会 山口病院 管理栄養士

原田 多紀子 氏

問い合わせ
健康相談予約先

山口市保健センター(山口市健康増進課)

TEL:083-921-2666(平日9:00~17:00) ※裏面二次元コードからも予約可能