

市民公開講座

ひむか骨と関節を考える会

—動く喜び、動ける幸せ—

令和6年10月20日(日)

10:00~12:00 入場無料

宮崎市民文化ホール
イベントホール
(宮崎市花山手東3丁目25-3)

※会場の収容人数には限りがございますので予めご了承ください

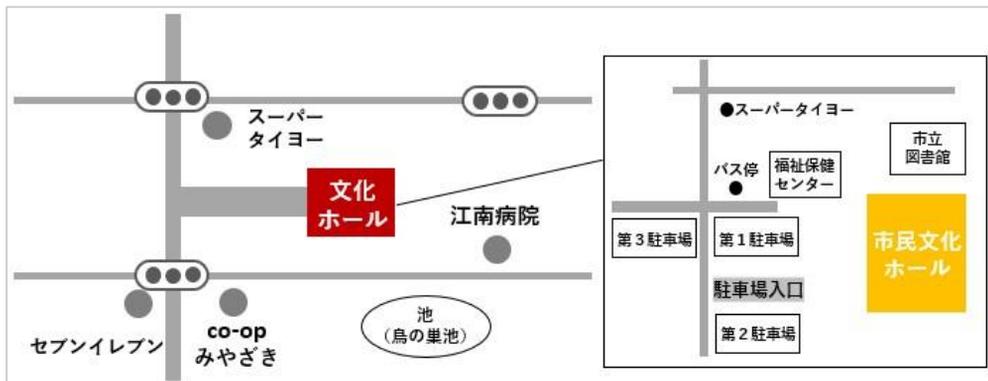
講演1 「みんなあちこち痛いんだよ、生きているんだもの！
—生活、運動習慣を見直してみましよう—」
宮崎大学 整形外科 中村 嘉宏

講演2 「いつのまにか骨折～あなたの骨は大丈夫ですか？～」
岡田整形外科 福嶋 秀一郎

講演3 「フレイル、ロコモ、サルコペニアについて」
くろき整形外科 黒木 龍二

ロコモ体操 「運動器を元気に！ロコモ体操」
宮崎大学 帖佐 悦男

運動器の健康 骨と関節の日
ロコモティブシンドロームを予防しましょう



■共 催：日本整形外科学会 宮崎大学医学部整形外科 宮崎県整形外科医会 宮崎県臨床整形外科医会

■後 援：宮崎県医師会 宮崎県教育委員会 宮崎市教育委員会 NHK宮崎放送局 MRT宮崎放送 UMKテレビ宮崎 宮崎日日新聞社

■連絡先：〒889-1692 宮崎市清武町木原5200 宮崎大学医学部整形外科 TEL:0985-85-0986 FAX:0985-84-2931