水戸済生会総合病院

市民公開講座

入場無料

「ロコモとフレイル」

～いくつになってもトイレは自分で行いたい～

講師：水戸済生会総合病院　院長　生澤　義輔

令和 5 年 9 月 9 日

会場 イオンモール水戸内原２Ｆ
イオンホールB

時間 10:30～ 13:00
（受付10:00開始）

ミニレクチャー

1.「転倒を予防しよう！」
講師：　理学療法士
山田　幹

2.「認知症予防について」
講師：認知症看護認定看護師
浅井佳子

その他

相談コーナー
血圧測定
筋力測定

◆主催：健康サポート委員会