

健康長寿セミナー

転ばない日常生活の過ごし方

健康で日常生活を支障なく送ることができる時間を『健康寿命』と言います。健康寿命を延ばすために大切なことのひとつが「転倒予防」です。これからも生き生きと元気な毎日を過ごしていただくために、転ばない日常生活づくりの秘訣をご紹介します。



**参加
無料**

日程

2025年 7月12日（土）

時間

14:00～15:30（受付13:30～）

会場

ふじみカフェ（湘南の丘3F）

講師

理学療法士 石井 大輔

セミナー内容

健康寿命とは/転ぶ原因は/転ばないための準備と運動

先着20名様

無料駐車場あり

住所 茅ヶ崎市赤羽根3685

電話 0467-53-1811

Mail seminar@nagaoka-hp.com

**7/3(木)
申込締切り**

担当：長岡病院 地域連携室

健康長寿セミナー

参加申込

転ばない日常生活の過ごし方

開催日：2025年7月12日(土)

申込締切：7月3日(木)

※申込人数が定員に達した場合は早めに締切ります

－ 申込先 －

TEL：0467-53-1811

e-mail：seminar@nagaoka-hp.com

〈担当〉地域連携室 大野



住所：茅ヶ崎市赤羽根3685

無料駐車場・駐輪場あり

※土日曜日は辻堂駅からの無料シャトル便は運行していませんのでご注意ください