

# 市民公開講座

## 「転ばない」・「寝たきり」にならないための骨粗鬆症、人工関節について

フレイル・介護予防に必要な知識普及のため、講演を行います。

- 開催時間／10:00～11:30
- 定員／200名(予約制)
- 参加費／500円(現金のみ)

講師 長浜赤十字病院 整形外科医師  
**長嶋 秀明先生**



身体不安、気になること、質問募集中。  
当日講座内でお答えします。

質問は事前受付(Google予約フォームにて)

ご予約はこちら  
Google 予約フォーム→



電話予約も可能です→TEL.0749-62-6161  
(受付先：フィットネスジム ハイブリッド)

令和6年度 長浜市市民協働事業

2025年 **3月23日(日)**  
10:00～12:30

〈共催〉医療法人 堤整形外科・長浜市役所長寿推進課

堤整形外科と  
長浜市役所長寿推進課の  
共催

Tsutsumi Festival  
**祭り**

人に  
頼らない

# 動ける身体を 今から作る!!

開催場所／神照まちづくりセンター

〒526-0015 滋賀県長浜市神照町286-1 TEL:0749-62-0265

お問い合わせ先

**TEL:0749-62-6161**

堤整形外科 〒526-0021 滋賀県長浜市八幡中山町393-1 <https://tsutsumi-seikei.jp/>

講義 介護予防の正しい知識

体験 運動体験会

骨粗鬆症・人工関節の知識普及のため、講演後に理学療法士が股関節(腰痛)・膝関節・女性特有の症状について、痛みや疾患に関する知識提供をしつつ運動指導を行います。  
※各内容ごとに会場を設けております。

予約時に気になる内容の会場をお選びください。

●開催時間／11:45～12:30

講師 医療法人堤整形外科の  
理学療法士

理学療法士が  
正しい知識を  
お教えします!

膝関節、股関節、骨盤底筋の  
3部門について  
簡単な運動をお教えします!



理学療法士  
東郷 泰崇



理学療法士  
米田 尚史



理学療法士  
宮元 真瑚