



# 市民公開講座

日時 令和元年 **11月2日(土)** **14:30~16:30**

会場 国立病院機構村山医療センター  
地域医療研修室

開場：14：00

※ 本年より病院の研修室で実施いたします  
お間違いの無いようお気を付けください

## タイトル

## ご高齢になって腰が伸びなくなってますか？

参加無料

14：30 ~ 15：00

講演1 骨粗鬆症や筋老化による腰曲がり  
外来診療部長 竹光 正和

15：00 ~ 15：30

講演2 腰曲がりや影響する内臓不調  
外科医長 飯野 高之

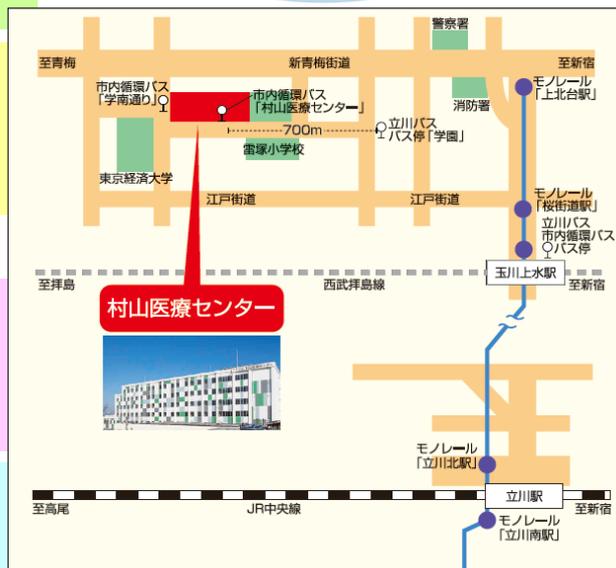
15：30 ~ 15：40 休憩

15：40 ~ 16：00

講演3 美味しく食べて骨や筋肉を維持しましょ！  
栄養管理室長 近藤 純子

16：00 ~ 16：20

講演4 腰回り、足の体操を中心に  
理学療法士 山本 幸弘



● 交通機関

○バスご利用の場合／○西武拝島線「玉川上水駅」から立川バスで村山団地行に乗り、「学園」で下車 徒歩8分  
○玉川上水駅北口から武蔵村山市内循環バス(約20分)村山医療センター下車

○モノレールご利用の場合／○JR中央線「立川駅」で乗換え、「立川北駅」から乗車し、「玉川上水駅」で下車  
立川バスで村山団地行に乗り、「学園」で下車 徒歩8分

## お問合せ

国立病院機構村山医療センター 管理課 TEL:042-561-1221

後援：武蔵村山市・武蔵村山市医師会