

# 第18回 市民公開講座

## 「ころばぬ先の杖になる話」

日時：平成27年11月21日（土）

場所：武蔵村山市民総合センター3階 集会室

開場：13:00 講演：13:30 **参加費無料！**

司会：国立病院機構村山医療センター院長 朝妻 孝仁

13:30 ~ 13:50 「高齢者の筋力低下と運動療法」

東京都地域リハビリテーション支援センター長

リハビリテーション科医長 植村 修

13:50 ~ 14:10 「ハリのある筋肉を将来も維持するための食事」

栄養管理室長 近藤 純子

14:10 ~ 14:30 「転倒に関する薬について」

薬剤師 清水 翔太

14:30 ~ 14:50 「高齢者の関節障害」

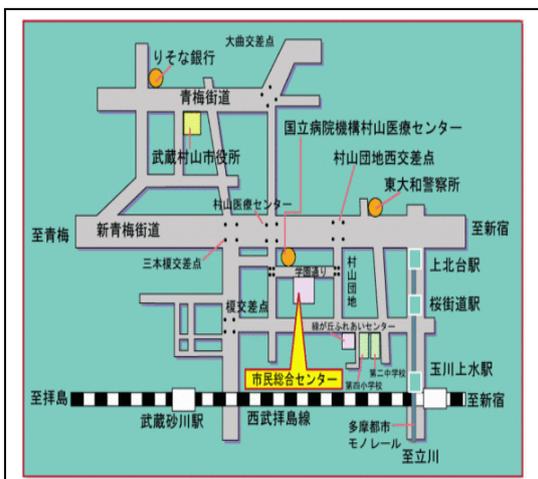
整形外科医師 窪田 秀次郎

14:50 ~ 15:00 休憩

15:00 ~ 15:45 健康相談

病気に対するご質問、疑問点などについて村山医療センター専門医師等が相談に応じます。

15:45 終了



武蔵村山市民総合センター  
東京都武蔵村山市学園 4-5-1

<http://www.city.musashimurayama.lg.jp/shisetsu/3/001008.html>

主な交通手段

○西武拝島線・多摩モノレール

玉川上水駅下車

・市内循環バス（玉川上水ルート）

「市民総合センター前」下車徒歩2分

・立川バス「学園」下車徒歩5分

※車でお越しの場合、無料駐車場があります。



市民健康講座にかかるお問い合わせは下記にお願いします。

国立病院機構村山医療センター管理課 電話：042-561-1221（代表）

主催：独立行政法人国立病院機構村山医療センター

後援：武蔵村山市・武蔵村山市医師会