

専門家が教える！

JR 東京総合病院



転倒予防教室

『転倒予防＝健康寿命』、いつまでも健康であるために自分自身ができることは何でしょうか？
スポーツジムに毎日通うこと？高額なサプリメントを大人買いすること？
いいえ、そんなに頑張らなくてもいいんです！
日々の生活に「ほんの少しの知識」が加われば、転倒・骨折を予防することは出来ます。
そんな「ほんの少しの知識」を教えてくれる頼もしい専門家たちが集まりました。
この機会をお見逃しなく、是非ご利用ください。

日時：平成29年7月20日（木）

15：00 から 1 時間程度

場所：外来棟2階 ラウンジ

プログラム

参加費
無料

申込み
不要

- ★ 『転倒リスク ロコモチェックってなに？』 整形外科 医師
- ★ 『骨を丈夫にする食べもの 骨を元気に！』 管理栄養士
- ★ 『転ばないための睡眠薬 クスリリスク？』 薬剤師
- ★ 『転倒予防体操 いつでもだれでもどこでも』 理学療法士