

健康寿命の ヒント

参加
無料

日にち 2025年11月13日 木
時間 13:00~
場所 平和病院 2階待合ロビー

予約・申し込み不要！お気軽にお立ち寄りください

＼こんなお悩みありませんか？／

- ☒ いつまでも自分の足で歩きたい
- ☒ 日常の中に運動を取り入れたい
- ☒ 未来の健康な体のために今できることを知りたい



1

今日から見直そう
靴の履き方・選び方

リハビリ室 理学療法士

2

フレイルと骨粗鬆症の
気になる関係

整形・脊椎担当 看護師