

〃 いつまでも元気に、自分らしく過ごすために 〃

転ばない・弱らない 体づくり

参加費
無料
(申込必要)

理学療法士・管理栄養士が、転倒予防や筋力維持、
バランスの良い食事について、わかりやすくお話しします。



日時 2026年 **9月3日** (木)
13:30~15:30 (休憩あり)

会場 菊名コミュニティハウス
横浜市港北区菊名3-17-10



こんな方におすすめです・

- ✓ 最近つまずきやすくなった
- ✓ 筋力の低下が気になる
- ✓ 食事のバランスを見直したい
- ✓ いつまでも元気でいたい



講座内容・講師

1 転倒予防と筋力維持のポイント
～今日からできる体づくり～

講師

理学療法士 元井 綾乃

テーマ

「今日からできる
転ばない体づくり」



2 バランスの良い食事で
元気の毎日を
～栄養で支える健康づくり～

講師

管理栄養士 朴 奈美

管理栄養士 小中 春奈

テーマ

「転ばない体を食事で作ろう」



申込方法 電話またはWEB、
来館時にお申込みください



申込先 菊名コミュニティハウス



045-401-4964

(受付時間 9:00~17:00)

定員 10名 (先着順)

申込開始日

8月18日(火) 10時~



お気軽に
ご参加ください♪



主催

菊名記念病院
看護部主任会

共催

菊名コミュニティハウス