



2019

# 秋の市民健康ひろば

参加  
無料

会場 高野公民館

第1回

10/13日

13:00  
~15:30  
(開場12:30)

総合守谷  
第一病院



## 「老いを生きる」

講演

- ①「老年症候群・介護予防・終末期医療」について  
総合守谷第一病院名誉院長 城賀本 満登先生
- ②「訪問診療の実際」  
訪問診療部 永峰 孝恵



体験コーナー

- ①転倒予防・介護予防のための体操  
総合リハビリテーション室
- ②低栄養予防・誤嚥予防の相談  
栄養管理室 言語聴覚療法室 保健師



先着80名

申し込みは  
10/11(金)  
まで

第2回

10/27日

13:00  
~15:30  
(開場12:30)

筑波  
メディカル  
センター病院

## 尿トラブル 「おしっこ」の話

講演

- ①「なかなかきけない おしっこのはなし」  
筑波メディカルセンター病院・泌尿器科医長 大森 洋平先生



体験コーナー

- ①おしっこのトラブルチェック ~生活習慣を見直そう~  
皮膚・排泄ケア認定看護師 小野田 里織
- ②骨盤底筋体操 筋肉を鍛えて尿もれ予防  
リハビリテーション療法科・理学療法士 一ノ瀬 陽子/杉野 恵夏

先着80名

申し込みは  
10/25(金)  
まで

第3回

11/24日

13:00  
~15:30  
(開場12:30)

すみれ  
接骨院

## 体験！姿勢調整で猫背改善

講演

- ①「良い姿勢と悪い姿勢」  
講師 すみれ接骨院



体験コーナー

- ①まずは姿勢チェック  
・猫背や巻き込み肩の改善  
・姿勢調整施術を体験



先着30名

申し込みは  
11/22(金)  
まで

主催：守谷市高野地区まちづくり協議会 共催：守谷市・守谷市社会福祉協議会

申し込み・お問い合わせは

守谷市役所・市民協働推進課  
☎ 0297-45-1111(内線132・133・134)まで