



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
恩賜 財団 済生会横浜市東部病院

市民公開講座のお知らせ

未来の自分を守る

～フレイル・サルコペニアを
防ぐはじめての一步～

筋活
教室

日時

2025年

12月13日 土

会場 済生会横浜市東部病院 3階多目的ホール

第1部

受付開始 9:00 9:30～11:20

第2部

受付開始 10:00 10:30～12:20

※第1部・第2部ともに同内容です。

参加無料 参加のお申し込みはこちら ▶



12/1 (月)
10:00
申込受付
開始

①体験会

- ・体組成計を使用しての筋肉量比較
- ・歩行速度4m
- ・立ち上がりテスト
- ・バランステスト
- ・握力測定

②講演

「フレイル・サルコペニア予防」

リハビリテーション部 理学療法士 大坪 聡仁



③栄養補助食品の紹介

株式会社明治 メイバランス リハサポートmini

<お問合せ>

済生会横浜市東部病院 地域医療連携室
電話 045-576-3000 (平日9:00～17:00)