

令和5年度

亀岡市立病院 市民健康講座

～健康寿命をのばすための運動と栄養～



講演

不活動を意識した運動療法

糖尿病内科医長 北川 功幸

筋肉をつけながら人生は好転する

整形外科医長 鎌田 陽一郎

貯筋とタンパク質

栄養科長 森 美香

自宅での健康体操

リハビリテーション科 王子 拓朗

日時：9月23日（土） 13：30 ～ 15：00

（13：00より受付を開始します）

会場：亀岡市役所 市民ホール

定員：100名程度 参加費：無料（申し込み不要）

◎定員に達した場合、入場をお断りする場合があります。ご了承ください。

※入場につきましてはマスク着用、手指消毒をお願いします。
体調不良の方はご来場をお控えください。

*手話通訳・要約筆記が必要な方は9/12（火）までに、患者支援センターへ
ご連絡下さい。

お問い合わせ先：亀岡市立病院 患者支援センター

TEL. 0771-25-7313（代表）