

令和3年度 県民公開講座

参加費  
無料

事前登録制

兵庫県立リハビリテーション中央病院発信

# ストップ! コロナフレイル ～筋トレ・食トレのすすめ～



新型コロナウイルス感染予防としての自粛生活が長期化し、心身の虚弱化が問題となる中、感染対策を行いながら活動を広げていくことが推奨されはじめています。健康で自立した生活が続けるため、今この時期にすぐに役立つ情報を、「食」「運動」「社会活動」に焦点を当て、医師、看護師、理学療法士、管理栄養士がお伝えします。

日時 令和4年2月20日(日)  
午後2時～4時30分(開場 午後1時30分)

場所 子午線ホール(アスパシア明石北館9階)  
(ウイズあかし 明石市東仲ノ町6番1号)

【開会あいさつ】 院長 橋本 靖

①今日からはじめようコロナフレイル対策

内科部長兼栄養管理部長 楠 仁美

②骨から健康に ～骨粗鬆症について～

整形外科医長 羽田 勝彦

③筋トレのポイント ～筋力アップ・スタミナアップ～

理学療法士 河合 秀彦

④心も元気に ～くらしの工夫～

看護師 成瀬 友美

⑤食トレのポイント! バランスアップ! 骨コツアップ!

管理栄養士 森下 真紀

⑥運動をしよう!! けど、関節が痛い、、、  
2022年最新の治療法は??

スポーツ医学診療センター長 荒木 大輔

【閉会あいさつ】 院長補佐兼診療部長 大串 幹

主催 (福) 兵庫県社会福祉事業団 兵庫県立リハビリテーション中央病院

後援 兵庫県立リハビリテーション協議会、(一社)兵庫県医師会、(一社)神戸市医師会、(一社)明石市医師会、兵庫県整形外科医会、(公社)兵庫県看護協会、(一社)兵庫県理学療法士会、(一社)兵庫県作業療法士会、(一社)兵庫県言語聴覚士会、(公社)兵庫県栄養士会

事務局 兵庫県立リハビリテーション中央病院管理部管理課

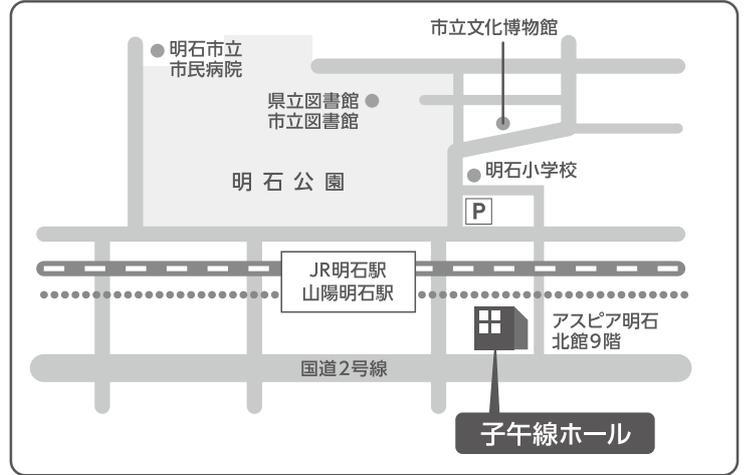
TEL:078-927-2727(内線2227) HP: <http://www.hwc.or.jp/hospital/>

**日時** 令和4年2月20日(日)

午後2時～4時30分(開場 午後1時30分)

※開始前は受付が混み合うおそれがありますので、  
お早めにお越しください**場所** 子午線ホール(アスピア明石北館9階)  
明石市東仲ノ町6番1号**注意事項** マスクの着用をお願いします。体調の悪い方はご遠慮ください。  
当日検温を行います。  
その際37.5℃以上の方はご入場いただけません。

## ●アクセスマップ

**申し込み**

## 参加費無料、どなたでも参加可

FAX・郵送：下記参加申込書に必要事項を記入の上、切り離さずに送信・郵送してください。

メール：下記参加申込書の必要事項を記入の上送信してください。(あて先：info\_hp@hwc.or.jp)

※個人情報については、本事業に関わる事業のみに利用するものとし、他の目的には利用いたしません。

**事前申し込み切**

令和4年2月17日(木) 必着 定員120名

(定員になり次第締め切り)

※定員に達し、ご参加いただけない場合のみ返信いたします

お申し込み・  
お問い合わせ先

兵庫県立リハビリテーション中央病院管理部管理課(担当：北原、井川)

〒651-2181 神戸市西区曙町1070番地. TEL：078-927-2727(内線2227)

FAX：078-925-9203

メール：info\_hp@hwc.or.jp

ホームページ：http://www.hwc.or.jp/hospital/

★新型コロナウイルス感染拡大状況により中止させていただく場合がございます。  
中止の場合は、ホームページに掲載し、事前にお申し込みいただいた方には連絡いたします。

## 参加申込書

FAX 078-925-9203

(フリガナ)	年齢	歳	参加人数 (合計人数)	人	
代表者 氏名	性別				
〒					
住所					
TEL		FAX			
連絡先					
E-mail					
車いす	<input type="checkbox"/> 車いすでご来場の方は <input checked="" type="checkbox"/> を記入してください			(車いす人数)	人