

# 「彦根市の地域医療を守る会」第40回勉強会

♡ 寝たきりにならないコツコツ続けて



## 元気で長生きする方法お教えします



**内容** いつまでも元気に暮らせるためには、骨や関節、筋肉などを鍛えて予防することです。  
ロコモ? ご存知でしょうか、いろいろ勉強しながら、みんなで勉強しましょう。

**講師** 彦根市医療福祉推進課 理学療法士 高山運材 氏  
彦根市医療福祉推進課 保健師 大塚 牧 氏

※体が動きやすい服装でお越しください。

記

- 1 日時 11月 19日 (土) 10:00~11:30
- 2 場所 彦根市立病院 医療情報センター  
(北側入り口より入ってすぐ東側の建物)
- 3 参加費 100円 (連絡等の事務費に使います。)  
メモ、鉛筆、お茶等ご持参ください。

市民からの地方創生、彦根市の地域医療を守る会とケーキ屋ジュジュさんのコラボレーションで、会のキャラクター「かいちゃん・たいちゃん」のお菓子が発売されました。

地域医療をみんなで守り支えていくために、会のスローガンを一人でも多くの方に広めていきたいと思えます。

お菓子のデザインのロイヤリティーはありません。売り手よし、買い手よし、世間よしの三方よしです。

おかげさまで大好評です。おいしいもの食べて幸せ気分ですぐに元気に暮らしていきたいですね。

彦根市の地域医療を守る会代表 川村啓子