

第26回うらそえ市民公開講座

ロコモ・フレイル

を予防して 目指そう 健康長寿



～ 今日からできる健康アクション ～



令和7年

日時

10月11日 土

開場
開演

午後2時

午後2時30分～午後4時30分

場所

アイム・ユニバース てだこホール 市民交流室 (浦添市仲間1-9-3)

主催： 一般社団法人浦添市医師会 共催： 浦添市
(沖縄県医師国民健康保険組合助成事業)



総合司会：照屋 徹 [浦添市医師会 副会長・ていーら整形外科 院長]

あいさつ：洲鎌 盛一 [浦添医師会長] 松本 哲治 [浦添市長]

入場無料
(申込み不要)
お気軽に
ご参加下さい!
手話通訳有り

I部 基調講演

ロコモ・フレイル予防体操



山内 裕樹 院長

「いつまでも元気で歩けるために！」

講師：山内 裕樹 [同仁病院 院長]

ロコモ・フレイル
予防体操実演講師：東江 健太郎 [同仁病院 理学療法士]



II部 パネルディスカッション

座長(進行)：照屋 徹 [浦添市医師会 副会長・ていーら整形外科 院長]

パネリスト：山内 裕樹 [同仁病院 院長]

東江 健太郎 [同仁病院 理学療法士]

與那嶺 美沙紀 [牧港中央病院 管理栄養士]

山本 五月 [浦添市健康づくり課 健康対策係 主査]



お問い合わせ先 / 一般社団法人浦添市医師会 電話 / 098-874-2344

広告/浦添市医師会提供ラジオ番組「ゆんたく健康トーク」毎月第2・第4月曜日 午後8時～9時放送中! FM21(76.8Mhz)