



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会

ポートアイランド病院

第38回 地域医療セミナー

『生きがいを支える健康寿命』

～運動習慣ではじめる元気な毎日～



いつまでも自分らしく、元気に暮らし続けるために大切な「健康寿命」。本講演では、健康寿命を延ばすためのポイントをわかりやすく解説します。日常生活の中で無理なく取り入れられる運動の考え方や、継続するための工夫をご紹介します。患者さんやご家族の方にも役立つ内容となっています。どなたでも参加しやすい内容です。ぜひお気軽にご参加ください。



2026年 3月 7日(土) 14時～15時(受付13時30分～)



整形外科部長
放射線科

杉谷 大造
袋井 一樹



ポートアイランド病院
2階 リハビリ室前

資料、お茶の無料配布もあります！



一般財団法人
神戸マリナーズ厚生会

ポートアイランド病院

(旧神戸市立中央市民病院跡)

お問合せ先

担当：セミナー委員会 好井(よしい)
(TEL 078-303-6123 FAX 078-381-8263)