

公開講座

予約制

医師が伝える今すぐできる 介護予防、フレイル予防

運動や病気に対して正しい知識を持って、普段の身体の悩みや痛みの原因を理解し、運動習慣を身につけるために必要な運動と骨粗鬆症についての講座を開催します。

- 開催時間／10:00～11:30
- 定員／200名
- 参加費／500円(現金のみ)

講師

市立長浜病院 整形外科医師
杉本正幸

【講師紹介】
日本整形外科学会整形外科専門医、
運動器リハビリテーション医、日本整形外科学会認定リウマチ医、脊椎脊髄病医、日本リハビリテーション医学会認定臨床医 etc...



身体の不安、気になること。
質問募集中。
当日講座内でお答えします。

質問は事前受付
(Google予約フォームにて)

今日から始める 明日のための運動と栄養

2024年 9月22日(日) 9:00～15:00

開催場所／びわ文化学習センター(リュートプラザ)

〒526-0108 滋賀県長浜市難波町505 TEL:0749-65-8787

ご予約はこちら

Google 予約フォーム→



電話予約も可能です→TEL.0749-62-6161
(受付先：フィットネスジム ハイブリッド)

令和6年度 長浜市市民協働事業

〈共催〉医療法人 堤整形外科・長浜市長寿推進課

お問い合わせ先

TEL:0749-62-6161

堤整形外科 〒526-0021 滋賀県長浜市八幡中山町393-1 <https://tsutsumi-seikei.jp/>



堤整形外科と
長浜市長寿推進課の
共催

ツツミ

Tsutsumi Festival

祭り

自分の身体能力を知る

高齢者の健康づくりの為、フレイル・介護予防が重要です。現在の筋力やバランス能力、持久力を測定し、身体の状態を把握できます。この機会にご自身の身体能力をご確認ください。

- 開催時間／9:30～14:30
- 参加費／無料

4種目を予定♪
気軽にご参加ください!

今からでも
遅くない!



LINE登録提示で
キッチンカー
¥300券
※イベント当日有効



登録はこちらから

長浜市市民協働事業の公開講座を聞いた方には
キッチンカー 入会金
¥500券 さらに ¥3,000OFF
※イベント当日有効

キッチンカー

- aki's kitchen 「唐揚げ」
- un. k 「たい焼き」
- un. rythme 「焼き菓子」
- 苺の話 「けずり苺」
- いも姐ちゃん 「石焼き芋・極み大学芋」
- オムヒコ 「オムライス」
- たこマサ 「タコ焼き」

他にも
増えるお店が
あるかもっ♪



KIDSイベント



手作り魚釣りでおやつを
ゲット!

“わなげ”も
あるよ♪

※メニューは変更になる
場合がございます。

掲載のイベント
全ての予約はこちらから→



※定員に達した場合、申し込みフォームが
開かなくなります。

2024年 9月22日(日) 9:00~17:00
(キッチンカーのみ9:00~16:00、雨天中止前日判断)

開催場所 / フィットネスジムハイブリッド(堤整形外科敷地内)
〒526-0021 滋賀県長浜市八幡中山町393-1

公開講座のイベント会場(びわ文化学習センター)から約7km(車で15分程度)

堤整形外科が
開設した
フィットネスジム

ツツミ祭り

Tsutsumi Festival

長浜市市民協働事業の公開講座
「医師が伝える今すぐできる介護予防、フレイル予防」
連動企画

運動習慣を 身につける! 運動体験会



公開講座で
正しい知識を持ってから
運動を行うと
さらに効果的です☆

普段の身体の悩みや痛みの原因を理解し、運動習慣を身につけるために必要な運動と骨粗鬆症予防になる運動を行います。
●時間 / 13:00~13:30

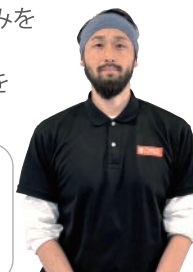
本気で変わりたい!!
方はこちらの体験コースを是非!
60分の無料サービス体験 TRIALコース

未来を
変える
トレーナーとヒアリング後
貴方の数値に基づいた目標設定

貴方に
効率的
あなたの悩みに合わせた
効率的なジム体験

個別相談で目的や悩みを
ヒアリングし、
「理想の自分になる」を
サポートいたします!

トレーナー 北島 昌友
アスリート・一般の方・医療疾患を
お持ちの方を対象に幅広いトレー
ニング指導を行う。湖北医師会か
らの依頼で講師としても活動。



予約制
ビジター利用
(ジム体験)
個々の希望に合わせてマシンの説明とトレーニング方法を教えます。
●時間 / 9:00~16:00 40分程度(ペアでもOK)
●募集人数 / 10名(先着順)
●持ち物 / 運動できる服装、館内用シューズ、タオル、水分補給できるもの
●対象 / 高校生以上の方

予約制
初心者大歓迎! 初めての方でも
安心して取り組みます♪
ハイブリッド
スタッフによる スタジオレッスン
健康・体力づくり
ステップ台やバランスボール等を使って無理なく楽しく身体をうごかしましょう!!
●時間 / 【1回目】10:00~10:30 【2回目】14:00~14:30 ●定員 / 16名
エアロビクス
リズムを使って、全身運動をおこないます。運動初心者の方でも気軽に取り組めるプログラムをご用意しております!!
●時間 / 【1回目】11:00~11:30 【2回目】14:30~15:00 ●定員 / 20名

将来の介護予防のために基礎体力の確認をしてみませんか
体力測定会 予約不要
握力、立ち上がりテスト等の複数の検査項目を実施し、結果をもとに理学療法士からのアドバイス、相談が可能。
●時間 / 9:00~13:00 13:30~15:30 (普段着でもOK!)

ご自身の血管年齢を知ってみませんか
血管年齢測定 予約優先
●時間 / 1部9:00~13:00 2部:13:30~15:30 ●定員 / 35名
(普段着でもOK! ※ストッキングやタイツはお控えください。)

