

目指せ！ 健康長寿

～こけないようにしていますか？～

参加費
無料

Part3 /



日時
2026年 **10月17日(土)**
午後**2時**～午後**4時30分**
(開場 午後1時から)

会場

明石市立市民会館 中ホール

〒673-0883 明石市中崎1丁目3-1 TEL.078-912-1234

応募方法

事前申込

手話通訳あり



定員

450名(先着順)

※お申込み締切り後、入場整理券を送付させていただきますので、各自でお申込みをお願いいたします。なお、定員を超えた場合はその旨通知いたします。



※お越しの際は、必ず公共交通機関をご利用ください。無料駐車場はございません。

【司会】明石市医師会 広報委員会 委員
吉田 和歌子氏

第1部

基調講演

【座長】明石市医師会 広報委員会 委員
宮田 啓介氏

「転倒予防と転びにくい身体づくり」

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部

准教授 **下 和弘氏**

講師からのコメント

転倒予防は、動かないことではなく、安全に動き続ける力を保つことが大切です。足腰やバランスを保つためのポイント、住まいの中でできる工夫、ご自宅でも続けやすい簡単な運動を、初めての方にもわかりやすくお伝えします。



第2部

「今日からできる転倒予防体操の実演」

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部

准教授 **下 和弘氏**

第3部

シンポジウム

「こけないために明日からできること」

【座長】明石市医師会 広報委員会 委員長

堀松 徹雄氏

神戸学院大学 総合リハビリテーション学部

准教授 **下 和弘氏**

杜医院

院長 **杜 隆嗣氏**

明石市医師会訪問看護ステーション

在宅看護専門看護師 **田川 由香氏**

セカンドライフ(株式会社 安上工務店)

常務執行役員 **柴田 朋彦氏**

参加申込

※参加無料ですが事前に申込みが必要です。



●Webでお申込みの場合

右記QRコードを読み込んでいただくと、申込フォームが開きます

●官製ハガキでお申込みの場合

官製ハガキに、①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号と「転倒予防」に関するご質問があればご記入の上、右記宛先へお申込みください。

なお、個別事例についてのご質問は、お受けできませんのであらかじめご了承ください

●FAXでお申込みの場合

FAX.078-938-0898 裏面の申込み用紙をご利用ください

●宛先

〒674-0063 明石市大久保町八木743-33

明石市医師会「第28回 明石市民フォーラム」係へ

●締め切り

2026年**9月24日(木)** 必着

●お問い合わせ 明石市医師会 TEL. **078-920-8739**