

第24回みなと市民セミナー

骨の健康について知ろう

定員100名

※事前申込不要

※当日先着順

2025.11.28(金)

会場：横浜市立みなと赤十字病院 （横浜市中区新山下3-12-1）

大会議室 3F

開場時間 13:00～

講演時間 14:00～15:30（途中休憩あり）

講演1 セボねを守るために ～脊椎の病気とけがのお話～

整形脊椎外科部長

鳥越 一郎

誰でもお年を重ねると、セボねは少しずつ傷んでいきます。そのダメージを最小限にするためには、セボねの病気やけがについて基本的な知識を得ることが重要です。手術にならないための予防策についてもご紹介します。



講演2 いくつになっても元気に歩くための骨とからだのつくりかた

リハビリテーション科係長

水野 理恵

骨折や転倒を防ぐために、今日からできるかんたんな運動や生活の工夫をわかりやすくお伝えします。こつこつと取り組んでいきましょう。



講演3 あなたの「動きたい」を支えるためにできること

看護部係長

緒方 奈央

日頃から骨の元気を保つことは、あなたの「いつも」を守ることにつながります。今日からできる骨の健康づくりのヒントを一緒に学んでみませんか。



もれもを守る。いつもへつなぐ。

<お問い合わせ>

横浜市立みなと赤十字病院 みなと市民セミナー担当

TEL:045-628-6816（平日9:00～17:00）

最新情報はこちら



バスのご案内

みなと赤十字病院入口下車 徒歩3分
またはみなと赤十字病院下車 徒歩1分



元町・中華街駅(山下町)から横浜市営バス

8、58、168 系統:約7分/66、123 系統（急行）:約5分

桜木町駅から横浜市営バス/フジエクスプレス

8、26、58系統:約20分/66系統(急行):約15分
フジエクスプレス134 系統:約30分
フジエクスプレスみなと赤十字病院・新山下線:約15分

横浜駅（東口）から横浜市営バス

8、26、168 系統:約30分/123 系統（急行）:約20分

磯子駅から横浜市営バス

58 系統：約30分

根岸駅から横浜市営バス

58 系統：約20分

無料シャトルバスのご案内

関内駅、元町・中華街駅、桜木町駅（10/27～）からご利用いただけます。
詳細は右二次元コードをご確認ください。

