



# 市民公開講座



## 人生100年時代を支える 「貯筋」のすすめ

～握力・筋肉量測定 & 専門医と専門家によるミニ講演会～

健康寿命の鍵は筋肉を貯めること

参加  
無料

2025年

11月9日 日 13:00～16:00

札幌医科大学講堂（札幌医科大学臨床教育研究棟 1F）

札幌市中央区南1条西16丁目

### 講演内容

#### 1. 健康寿命をのばすための専門医講演

札幌医科大学医学部

リハビリテーション医学講座 教授

梅本安則

#### 2. 参加者の筋肉量測定・ロコモチェック

\*現在、多数のご応募をいただいております、残り枠はわずかです。

#### 3. 測定結果を見ながら

専門家がわかりやすく解説！

札幌医科大学保健医療学部理学療法学科

理学療法第一講座 准教授

井平光



お申し込みは二次元コード  
またはファックスをご利用  
ください

FAX: 011-618-5220

主催

日本リハビリテーション医学会

日本リハビリテーション医学会市民公開講座

北海道地区実行委員会

後援

北海道・札幌市

