



JCHO 横浜保土ヶ谷中央病院

入場
無料

市民公開講座

事前申込不要 / どなたでもご自由に参加いただけます

2026年 03月28日 土

会場：保土ヶ谷公会堂

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川 1-2-1
相鉄線星川駅から徒歩3分

(開場 13:00)

(開演 14:00)

終了予定 16:00

講座 (大ホール) 14:00~

第一部「本当は怖い骨粗鬆症と当院での取り組み」

(14:10~)

講師：宮川 秀俊 (横浜保土ヶ谷中央病院 整形外科 医師)

10分休憩 ———— 当院職員による 琴の生演奏  ————

第二部「首・腰の不調と上手に付き合うために

(14:50~)

— 受診の目安と考え方 —

講師：佐藤 雅経 (横浜保土ヶ谷中央病院 整形外科 診療部長)

第三部「簡単にできる腰痛&転倒予防体操」

(15:20~)

講師：柴尾 広子 (横浜保土ヶ谷中央病院 リハビリ室 室長)

体験コーナー (会議室)



- 健康相談
- 栄養相談

- 骨密度測定
- 骨盤底筋体操
- ロコモ予防

- 健康診断受付
- キッズ白衣体験
- 握力測定



〈お問い合わせはこちら〉

〒240-8585 横浜市保土ヶ谷区釜台町43-1

JCHO 横浜保土ヶ谷中央病院 医療総合支援部

TEL 045-331-1251 (代表)

HP <https://hodogaya.jcho.go.jp/>

共催 保土ヶ谷区医師会