

# 未来の体のために 「いま」できること

島根大学医学部附属病院  
リハビリテーション部  
市民公開講座

## 本当に大切なのは継続

近年、SNSやメディアでさまざまな健康法が紹介されていますが、

「どれを選べばいいのか」「何から始めたらよいか」

と悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

実は、適切な運動は無理なく始められるものが多く、継続することで様々な効果が期待できます。



### 運動の専門家が 講座を担当

当院の平野瑛士理学療法士が運動が体に与える効果について改めてご説明します。



### 健康寿命 延伸へのTips

健康寿命を延伸するための考え方や運動方法を解説し、実技も行います。



### 開催日時

- ◇2025年3月9日（日）
- ◇9：30～12：00
- ◇島根大学医学部附属病院  
カンファレンスルームだんだん  
（日本調剤2階）
- ◇オンライン配信もあります

