

報道機関 各位

## いきいき市民活動情報

長岡市小国診療所から、お薦めのイベントに関する情報が寄せられました。 ついては、下記のとおり概要をお知らせしますので、ぜひ、長岡市民の「市民力」や「地域力」を生かした活動を、貴社で取材くださいますようお願いいたします。

標 題	<b>リハビリ室を新設！地域医療の充実を図ります！ 長岡市小国診療所 リハビリテーション講演会 を開催</b>
日 時	11月30日（土）午後2時30分～3時45分
場 所	長岡市小国診療所（長岡市小国町檜沢88番地）
内 容	<p><b>イベントの概要</b></p> <p>令和6年10月1日より長岡市小国診療所は社会医療法人崇徳会が指定管理者となり、より充実した地域医療を提供するために、リハビリテーション室を新設しました。</p> <p>当日は施設見学会とともに、筋力低下を予防し、健康で自立した生活の工夫についての講演会を行います。</p> <p><b>1 日 時</b> 11月30日（土）午後2時30分～3時45分</p> <p><b>2 主な内容</b>（詳細は別紙チラシのとおり）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・午後2時30分 施設見学会 30分</li> <li>・午後3時 講演「健康長寿と筋力トレーニングについて」45分 講師 長岡市小国診療所 福居 和人 院長</li> </ul> <p><b>3 申し込み</b> 不要</p>  <p>導入したフィットネスマシンで体を動かしてみましよう!!</p> <p><b>4 主催・企画</b> 社会医療法人崇徳会 長岡市小国診療所指定管理者</p>
問 い 合 わ せ	長岡市小国診療所 金子 電話0258-95-2010
情 報 提 供 課 名	小国支所地域振興・市民生活課 湯本 電話0258-95-5905



# リハビリテーション講演会

あたらしく、リハビリテーションの設備ができました。  
施設見学会とともに、身体の機能を高めて、健康で自立した生活をたもつための工夫についての講演会を行います。  
参加自由ですので、お気軽に、ご来場ください。

院長 (内科)

福居 和人



理学療法士

金子 清和



## 2024年 11月30日 (土曜日)

14:30～施設見学会 (30分)

15:00～講演 (45分)

「健康長寿と筋力トレーニングについて」

長岡市小国診療所 院長) 福居 和人

5PM

3PM



筋力低下を  
予防する工夫  
について



ストレッチ体操  
などの運動を  
紹介します



転ばないよう  
バランスを保つ  
訓練について



自宅でできる  
体操の例



転倒から骨折する  
危険について

筋力の低下予防が大切です

会場で一緒に体を動かしてみましよう

11月30日 (土曜)

午後2時半からリハビリ訓練室を見学  
することができます。



お問い合わせ) 0258-95-2010

2024年10月1日より、指定管理制度によって長岡市小国診療所の運営が、田宮病院や長岡西病院などを運営する「崇徳会」に変わりました。新しい長岡市小国診療所をよろしくお願ひします。