

ずっと元気に 歩こう！



～骨と腰をいたわる健康講座～

2026年2月14日 土 9:30～12:00

水戸協同病院 東棟4階 講堂

入場
無料

どなたでもご参加いただけます

講演
1

『背骨に生じる骨粗鬆症とその予防』

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 教授

総合病院水戸協同病院 脊椎脊髄センター長 整形外科部長 辰村 正紀



講演
2

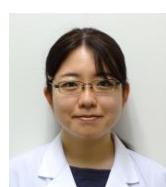
『家でもできる骨コツ体操！』

理学療法士 所 鈴夏



講演
3

『骨の健康は食卓から！』～知っておきたい栄養の基本～ 管理栄養士 菊池 由華



講演
4

『知っておきたい骨と薬のはなし』

薬剤師

本田 綾花

健康相談

医師・看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士 等
の専門家があなたのお悩みにお答えします。

骨健康度測定

あなたの骨は元気？

簡単な検査で骨の健康状態を測定します。



お問い合わせ先：水戸協同病院 庶務課 ☎029-231-2371（代表）

後援 水戸市