

市民公開講座 『動ける』をいつまでも

～腰・肩・膝の痛みをあきらめない～

参加費無料
申し込み不要
定員 **240** 名
先着順



2026年**11月28日**(土) 15:30～17:10

—— 会場：杏林大学 三鷹キャンパス 大学院講堂 ——

15:30 開会のあいさつ 細金 直文 (座長) 杏林大学医学部附属病院 整形外科 教授・診療科長

15:35-15:55 川野 洋介 杏林大学医学部附属病院 整形外科 助教 **腰痛を改善してしっかりと立ちましょう**
質疑応答 (10分)

16:05-16:25 坂倉 健吾 杏林大学医学部附属病院 整形外科 講師 **肩の痛みを取って、楽しく運動しましょう**
質疑応答 (10分)

16:35-16:55 佐藤 行紀 杏林大学医学部附属病院 整形外科 講師 **膝の痛みをとって、ずっと自分の足で歩きましょう**
質疑応答 (10分)

閉会の挨拶 森井 健司 杏林大学医学部附属病院 整形外科 教授

📍 アクセス

三鷹駅南口 (JR 中央線・総武線) バス 約 20 分
吉祥寺駅南口 (JR 中央線・京王井の頭線) バス 約 20 分
仙川駅 (京王線) バス 約 15 分
調布駅北口 (京王線) バス 約 25 分

※お車でのご来場はご遠慮ください。公共交通機関をご利用ください。



アクセスの詳細



大学院講堂への行き方 (動画)