



# 岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテ ウゴクテ健康講話 オンライン参加可能！

## 参加 無料

医師、歯科医師、薬剤師、認定看護師による健康についてのお話です。  
当日、時間までに「ウゴクテ」の「すこやか交流室」にご来場(申込不要)  
または、オンラインで参加(要申込)していただけます。

参加方法の  
詳細は裏面へ！

### 1回目 2月4日(水) 11:00~12:00

#### 「いつまでも元気で長生きはお口の健康から」

お口は“体の入り口”であり健康の土台。お口の健康を保つことができれば、筋力・栄養・認知機能まで守れます。衰えを早く見つけて予防すれば、「年齢だから」とあきらめず、いつまでも自分らしく元気に暮らせます。長寿の秘訣をご紹介します。

#### 講師

西村歯科医院

西村 悟 (歯科医師)

日本大学歯学部卒。東京・岐阜・富山の  
歯科医師として従事。  
現在は、岐阜市の西村歯科医院の院長を務める。



### 2回目 2月7日(土) 10:00~11:00

#### 「骨粗鬆症治療と骨折予防について」

高齢になると、骨折リスクが高まります。原因も、転倒、荷物の持ち上げなど様々ですが、中には原因がない場合も。そのすべてに関係するのが、骨が弱くなる病気・骨粗鬆症です。今回は適切な検査と治療方法についてご紹介します。

#### 講師

松岡整形外科・内科  
リハビリテーション

松岡 佑嗣 (医師)

東京医科大学医学科卒。大学卒業後は救命救急  
センターや整形外科等の診療・外来・手術に携わる。  
専門は一般整形外科、脊椎、外傷、救急治療。



### 3回目 2月21日(土) 10:00~11:00

#### 「“なんとなく不安”を“わかる”に変える やさしいがん講座」

忙しい日々の中、自分の健康を後回しにしていますか？  
がんは誰にでも起こりうる病気です。定期的ながん検診を受けることで、早期発見・早期治療のチャンスが広がります。がん検診の重要性、精密検査から治療方法までを分かりやすく解説します。

#### 講師



岐阜市民病院  
院長補佐兼がんセンター長

奥村 直樹 (医師)



岐阜市民病院  
患者総合  
支援センター

小瀬木 裕美

(がん化学療法看護認定看護師)

### 4回目 2月25日(水) 11:00~12:00

#### 「健康寿命のススメ～薬剤師目線の薬とフレイル～」

健康寿命とは、「健康上の問題がなく、日常生活を制限されずに送れる期間」とされており、健康でいきいきと生活するためには健康寿命を延ばすことが、重要です。健康と要介護の中間である「フレイル」にならないために必要な食事や運動、薬との付き合い方についてお話します。

#### 講師

シノダ薬局菊地店

柳原 孝是 (薬剤師)

日本薬剤師研修センターの認定薬剤師であり、  
岐阜市薬剤師会の理事を務める。  
日本精神薬学会員。



## 会場: 岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設ウゴクテ

所在地 岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬ガラス35 3階

アクセス 電車 「JR岐阜駅または名鉄岐阜駅より 徒歩約15分」

バス 「文化センター金神社前」バス停下車 徒歩3分

「徹明町」バス停下車 徒歩4分

「金華橋通り柳ヶ瀬」バス停下車 徒歩4分

自家用車 岐阜市金公園地下駐車場のご利用に限り、駐車料金を2時間相当減免します。  
受付まで駐車券をお持ちください。



【お問い合わせ】 岐阜市 保健衛生部 健康づくり課(岐阜市都通2丁目19番地) 電話:058-252-7180

# ウゴクテ健康講話

## 参加方法について

申込  
不要

### ウゴクテで 参加する場合

当日参加は先着順となります。  
(定員40名)  
時間までに「すこやか交流室」  
にご来場ください。  
席に限りがございますので  
あらかじめご了承ください。

要事前  
申込

### オンラインで 参加する場合

右の二次元コードから  
申込もしくは、FAXで  
申込となります。  
各回の2日前まで申込  
できます。  
※4回目は2/20(金)まで



## オンライン参加申込書 <FAX送付用>

フリガナ お名前	
電話番号	
住所	
参加 希望回 (複数回答可)	<input type="checkbox"/> 1回目 <input type="checkbox"/> 2回目 <input type="checkbox"/> 3回目 <input type="checkbox"/> 4回目
メール アドレス	@

FAX送付先:058-252-0639  
(岐阜市 保健衛生部 健康づくり課)

主 催  
及び  
お問い合わせ

岐阜市 保健衛生部 健康づくり課:058-252-7180

当日連絡先

岐阜市柳ヶ瀬運動健康施設ウゴクテ:058-214-3760