

第9回埼玉いきいき講演会

膝の痛みの対処法と

健やかな足腰の秘訣を知ろう！
やってみよう！



膝の痛い方、多いと思います。

足腰が弱ったなと思う方も、多いと思います。

今回はそんな伊奈町の方々に、「膝の痛みの対処法」と「健やかな足腰を保つ方法」を伊奈病院整形外科部長の石橋英明先生と、埼玉医科大学教授の藤田博暁先生が、分かりやすく、トコトコ説明いたします。そして実際に皆さんと、足腰の若返りを実現する「いきいきロコモ体操（ロコモーショントレーニング）」をやってみようと思います！さらに、今年から伊奈町で始まった「いきいきロコモクール講習会」についてもお話します。

昨年の本講演会は、参加者が定員を大幅に超えて追加講演会を開きました。今年は、日程の関係で追加講演会の開催はできません。早めのお申し込みをお願いします。

講師の紹介



石橋英明
先生

伊奈病院整形外科部長
高齢者運動器疾患研究所 代表理事

人工関節手術、骨粗鬆症、関節リウマチなどを専門とする整形外科医で、同時にロコモや骨粗鬆症に関する講演を全国でおこなっている。また、テレビ朝日「たけしのみんなの家庭の医学」やNHK「名医にQ」などにも出演。1988年東京大学医学部卒業。医学博士。日本整形外科学会ロコモチャレンジ！推進協議会委員、日本骨粗鬆症学会評議員、骨粗鬆症財団評議員、埼玉県整形外科医会幹事。



藤田博暁
先生

埼玉医科大学保健医療学部 教授

高齢者の骨折や人工関節の理学療法や心臓リハビリテーションなどを専門とする理学療法士で、現在はロコモの研究と普及活動を行なっている。NHK「名医にQ・スペシャル」、「きょうの健康」などにロコモ体操の指導者として出演。2006年国際医療福祉大学大学院卒業。保健学博士。理学療法科学学会理事、日本運動器科学会評議員、日本老年医学会会員、日本骨粗鬆症学会評議員。

参加申込みは、ハガキまたはファックスで

講演会に参加ご希望の方は、ハガキに「埼玉いきいき講演会参加希望」と書き、①氏名（ふりがな）、②住所、③電話番号、④参加人数をご記入の上、下記までお送り下さい。整理券をお送りします。ファックスでも受付けています。

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町大字小室5161

伊奈町総合センター

電話：048-722-9111 ファックス：048-722-9114

ファックス送信シート

（ファックスをご利用の方は、下欄に必要事項を記入して、切り取らずにこのまま送信してください。）

お名前	(ふりがな)		
ご住所	〒	—	
電話番号	—	—	参加人数 *申込み者含む
			名