

伊奈町総合センター
NPO法人 高齢者運動器疾患研究所
第12回 埼玉いきいき講演会

いつまでも歩く！ 足腰を強く保つための 栄養と運動の秘訣

参加申込み
受付中！

足腰を強く保つ栄養と運動のことが、しっかり分かる講演会です。
ぜひ、お誘いあわせの上、皆様でご参加ください。



日時

平成30年9月30日（日曜日）

9時30分開場 10時開演 12時50分ごろ終演

場所

伊奈町総合センター内

コミュニティセンター大ホール

定員

400名（事前申込制・先着順）

参加費は無料です

① 講演1 「知っておこう！骨と筋肉に良い栄養の秘訣」

高齢者運動器疾患研究所代表理事

伊奈病院 整形外科部長 石橋 英明先生



② 講演2 「足腰強化の運動とは？」

伊奈町ロコモクール講習会の成果！」

埼玉医科大学保健医療学部 講師 新井 智之先生



③ 実演コーナー 「いきいきロコモ体操！

スクワット、片足立ち、かかと上げ」

④ 質問コーナー 皆さまからの質問にお答えします！

主催： NPO法人 高齢者運動器疾患研究所

共催： 伊奈町 伊奈町総合センター指定管理者 アイル・オーエンスグループ

後援： 医療法人社団愛友会 伊奈病院

申込み方法は裏面をご覧ください！

足腰を強く保つための栄養と運動の秘訣

ご存知でしょうか？

日本人女性は、半数以上の方が90歳を超えます。男性も長生きすればするほど、女性の長寿に近づきます。そして、平均寿命は今後もさらに伸びていきます。人生90年時代とも100年時代ともいわれる長い人生のために、しっかりした足腰を保つことは大切です。

転んでも折れない骨、転ばないバランス能力、スムーズにからだを動かす筋肉、良い足腰はあなたの財産です。また、筋肉はからだの支えにもなっています。しっかりした筋肉は、腰や膝の痛みを防ぎます。

今回の「いきいき講演会」では強い筋肉と骨を保つために必要な、栄養と運動の話をじっくりさせていただきます。



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BS日テレ「深層NEWS」などにも頻回に出演している。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。



新井智之先生

埼玉医科大学保健医療学部 講師
2003年3月、北里大学医療衛生学部リハビリテーション学科理学療法学専攻卒業し、理学療法士免許取得。2008年3月に桜美林大学大学院国際学研究科老年学博士後期課程を卒業、老年学博士取得。現在、埼玉医科大学保健医療学部 理学療法学科講師を務める。大学での理学療法士育成を務めるかたわら、転倒・骨折や認知症等の老年期症候群やロコモティブシンドロームの調査・分析、地域の介護予防に関わる研究を行っている。

【会場：アクセス】

伊奈町総合センター大ホール

伊奈町役場から徒歩2分

ニューシャトル 伊奈中央駅から徒歩10分

朝日バス JR上尾駅東口から伊奈町役場行 伊奈町役場下車 徒歩5分
町内循環バス（いなまる）町内を循環運行 総合センター発着

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。

〒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、切り取らずにそ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