

「骨と関節の日」市民公開講座 2018 知っておこう

講座
参加申込み
受付中

楽しくできるロコモ対策

年とともに弱っていく足腰。膝がいたい、疲れやすい、転びやすい。
そんな症状、そんな心配ありませんか？

そんな皆さんに、楽しく役立つロコモ対策の秘訣をお教えします。

日時 平成30年10月14日(日曜日)

13:30~17:00

場所 浦和コルソ 7階ホール

(JR浦和駅西口すぐ)

定員 250名 (先着順)

*事前の講座参加申込みをお願いします

参加費 無料



整形外科医療相談

超音波骨量測定

-先着100名-

13:30~14:30

当日受付のみです

11時から整理券配布します

運営: 埼玉県整形外科医会

★講演 (14:45~15:45)

「足腰の健康があなたを救う

~今日から始めるロコモ対策の極意~」

医療法人社団愛友会 伊奈病院 整形外科部長
石橋 英明 先生



★いきいきロコモ体操 (15:50~16:20)

「みんなで楽しくロコモ体操」

医療法人社団愛友会 伊奈病院 リハビリテーション科 原 健太 先生



★いきいきロコモクイズ (16:20~16:50)

「足腰・ロコモの知識を問うクイズと解説」

ハガキまたはファックスでお申込みください

「市民講座申し込み」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。

【送付先】 〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-9-6 大宮センタービル8階
中外製薬株式会社 埼玉支店 「骨と関節の日 係」

FAX: 048-645-2013

*個人情報保護法に基づき、頂いた情報は当イベントの運営以外には使用いたしません



共催: 埼玉県整形外科医会 日本臨床整形外科学会埼玉県支部
中外製薬株式会社 (講演 いきいきロコモ体操を共催しています)

後援: 埼玉県医師会 埼玉県 さいたま市 浦和医師会 大宮医師会 全国ストップ・ザ・ロコモ推進協議会
さいたま市与野医師会 岩槻医師会

