

市民公開講座

参加
無料

事前申し込みは不要です。
直接、会場にお越しください。

ロコモチャレンジ!

骨と関節の日 埼玉

この機会にぜひ一緒にロコモ対策に取り組みましょう。
私たち整形外科がサポートします。
お子様・お孫さんも一緒にどうぞ。



長生きを支える、足腰づくり。
ロコモ チャレンジ!



全国ストップザロコモ
Stop the Locomo Council 協議会



手・足の痛みやしびれを放置していませんか?

早めに整形外科を受診してロコモを予防しましょう。

運動器(筋肉、骨、関節など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



ストロコちゃん

ストロコくん

[日時] 2014年10月19日(日) 13:30~17:00

[場所] 浦和コルソ7階ホール さいたま市浦和区高砂1-12-1
TEL:048-824-5555

健康相談

(先着150名様)

13:30~14:30(整理券配布 11:00~)

◎肩こり、膝痛、腰痛、リウマチ、スポーツ障害などについて、整形外科専門医がご相談にのります。

骨量測定

(先着150名様)

13:30~14:30(整理券配布 11:00~)

◎超音波にて骨粗鬆症の程度を調べます。 ※健康を維持するためのビデオ等上映します。

1

講演

15:00~15:50

「こどものロコモ」

北本整形外科院長 埼玉県整形外科医会 副会長

柴田 輝明 先生

2

実演コーナー

15:50~16:10

「みんなでロコモ体操」

伊奈病院整形外科部長 埼玉県整形外科医会 幹事

石橋 英明 先生

3

講演

16:10~17:00

「寝たきりにならないためのロコモと認知症」

林整形外科院長 埼玉県整形外科医会 会長

林 承弘 先生

お問い合わせ

埼玉県整形外科医会 TEL:048-824-2611 <http://www.saitamaseikei.jp/>