

「骨と関節の日」市民公開講座 2022

+ 整形外科個別医療相談・骨量測定

是非ご参加
ください!

こどもからシニアまで

ロコモ予防の大切さと具体策

参加費無料

骨や筋肉が弱くなるロコモティブシンドローム。その予防は、こどもの時からシニアの世代までとても大切です。健康な足腰を保つロコモ予防の具体策をお教えします!

日時: 令和4年10月16日(日曜日) 午後12時開場
場所: 浦和コルソ 7階ホール JR浦和駅西口すぐ
定員: 100名 (事前申し込み制・先着順)

午後1時~2時 整形外科医による個別医療相談+超音波骨量測定
ご希望の方に、経験豊富な十数名の整形外科医が個別にお答えします。

午後2時10分~ 市民公開講座

総合司会 アナウンサー 佐治真規子さん
(NHK ラジオ深夜便「からだの知恵袋」
担当ディレクター・聞き手)



佐治さん



講演1 「成長期のロコモから高齢期のロコモまで
—その対策の重要性について—」
医療法人社団天徳会北本整形外科
理事長 柴田輝明 先生



柴田先生

ロコモ体操実演解説 「自宅でできるロコモ体操」
埼玉医科大学保健医療学部
准教授 新井智之 先生



新井先生

講演2 「健康な足腰のための具体策
—知っておくこと、自分でできること—」
医療法人社団愛友会伊奈病院
副院長/整形外科科長 石橋英明 先生



石橋先生

(4時40分ごろ終演予定)

共催: 埼玉県整形外科医会 日本臨床整形外科学会 (JCOA) 埼玉県支部
旭化成ファーマ株式会社

後援(申請中): 埼玉県医師会 埼玉県さいたま市 浦和医師会
大宮医師会 さいたま市与野医師会 岩槻医師会

骨量測定協力: 日本シグマックス株式会社



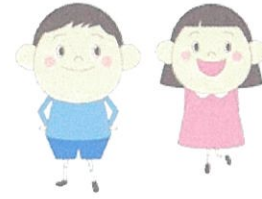
全国ストップ・ザ・ロコモ推進協議会
<https://sloc.or.jp/>

【参加申し込み・お問い合わせは裏面をご覧ください】



埼玉県整形外科医会 「骨と関節の日」市民公開講座 2022

こどもからシニアまで ロコモ予防の大切さと具体策



「骨と関節の日」をご存知でしょうか。
 10月8日がその日で、骨や関節や筋肉の大切さを知って頂くために日本整形外科学会が制定しました。毎年、埼玉県整形外科医会と日本臨床整形外科学会埼玉県支部では「骨と関節の日」にちなんだ市民講座を開催しています。
 昨年はコロナ禍で中止となりましたが、今回は「こどもからシニアまで楽しくできるロコモ対策」をテーマにして開催させていただきます。元気な毎日を過ごしていくためのロコモ対策をまとめてお話しします。ロコモ予防の体操の実演指導もあります。希望の方は、整形外科専門医による個別医療相談や骨量測定も受けられます。もちろん、コロナ感染対策も万全です。
 ロコモとコロナに負けないために、是非ご参加下さい。

ご参加の方へ

- ✓ 当日は、動きやすい服装でお越しください。ヒールの高い靴などはお控え下さい。
- ✓ 筆記用具をご持参ください。
- ✓ 自家用車でご来場の場合は、近隣のパーキングをご利用ください。



会場：浦和コルソ 7階ホール
 JR浦和駅西口すぐ（上図）

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。

* 下欄の「ファックス送信シート」をお使いいただくと便利です。

講演会整理券（ハガキ）
 をお送りします。
 （9月下旬に送付予定）

申し込み方法

【お申込み先】

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町1-10-16 シーノ大宮ノースウイング10階
 旭化成ファーマ株式会社 「骨と関節の日」係

FAX : 048-649-2743 （お間違えのないように）

【お問合せ先】

旭化成ファーマ株式会社 医薬埼玉支店 「骨と関節の日」係

TEL:048-640-3181 （土日・祝日を除く9時～17時）

* 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

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、このまま送信してください。）

（ふりがな） お名前			
ご住所	〒	—	
電話番号	—	—	参加人数 （ご本人を含む） 名