

# 「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

