



NPO法人 高齢者運動器疾患研究所 主催

第24回 板橋いきいき講演会

参加申込み
受付中!

年をとっても良い姿勢を保とう! 骨と筋肉の重要性と秘訣

年とともに丸くなる背中。放っておくと、年を感じさせ、歩くのが億劫になり、転びやすくなりかねません。原因は、骨と筋肉。その大切さと、良い姿勢を保つ秘訣を解説します!

日時

平成29年4月22日(土曜日)

午後1時開演 4時ごろ終演

場所

板橋区立文化会館 大ホール

(東武東上線 大山駅より徒歩5分)

定員

1200名 (先着順)

(どなたでも参加できますが、
事前に参加申込みが必要です。)

参加費

500円 (当日払い)

骨量測定します!

無料です!

事前申し込み

130名限定!

- * 骨量測定は講演会参加者に限ります。
- * 今まで一度も骨量を測ったことのない方が対象です。
- * 測定後、看護師による説明があります。
- * 追加の費用はありません。
- * 希望者多数の場合は抽選とさせていただきます。

プログラム

- ★講演1 「良い姿勢を保つための骨と筋肉と関節の気をつけ方」
NPO法人 高齢者運動器疾患研究所 代表理事
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
- ★講演2 「骨と筋肉を強く保つための栄養の大切さとポイント」
女子栄養大学 栄養学部 教授
上西 一弘 先生
- ★講演3 「良い姿勢を保つ! 転ばない! 運動のポイントと実践」
* 講演の中で、運動の実演指導があります。
埼玉医科大学保健医療学部 教授
藤田 博暁 先生
- ★質問コーナー ……演者が皆さんの質問にキッチリ答えます!



主催: NPO法人高齢者運動器疾患研究所 共催: 板橋区 東京都健康長寿医療センター

参加申込み方法は裏面をご覧ください!



高齢者運動器疾患研究所主催 第24回 板橋いきいき講演会



「年をとっても良い姿勢を保とう！ 骨と筋肉の重要性と秘訣」

NPO法人高齢者運動器疾患研究所の「板橋いきいき講演会」も、今回で24回目となりました。

今回は、「良い姿勢」がテーマです。徐々に丸くなっていく背中や、年齢を感じさせ、体の動きにも影響し、転びやすくなる原因にもなります。年をとっても良い姿勢を保つことは大切で、秘訣は骨と筋肉。そして関節のやわらかさ。運動の実演指導と、きっちり質問に答える「質問コーナー」もあります。すべて足腰の健康にとっても役立つ内容です。

ぜひご参加ください！

会場：板橋区立文化会館 大ホール

東武東上線 大山駅から徒歩5分
都営三田線 板橋区役所前駅から徒歩7分



ハガキまたはEメールで・・・

「いきいき講演会申し込み」と書き、①氏名（ふりがな）、②住所、③電話番号、④参加人数、⑤骨量測定希望（下記参照、応募の方のみ）をご記入の上、下記までお送り下さい。

ファックスで・・・下欄の「ファックス送信シート」をお使いください。

ハガキ・Eメールの場合と同様に必要事項をご記入の上、送信してください。

【骨量測定について】

開演前、10時30分から12時50分の間に、超音波による骨量測定を行います。ご希望の方は、ハガキやファックスに、「骨量測定希望」とお書き加え下さい。

1枚のハガキ、ファックスで**2名まで**申し込みます。2名の場合は、講演会申込みの方を含む2名の方のお名前をお書きください。

この検査は今まで骨量・骨密度を測ったことのない方が対象です。骨粗しょう症の治療中の方もご遠慮ください。**4月5日**までのお申し込みの方の中から**抽選**とさせていただきます。当選された方には、4月10日ごろまでに「骨量測定整理券」を、講演会整理券とは別にお送りします。

講演会整理券を送ります！

申し込み方法

【ハガキ、Eメールの送付先、ファックスの送信先】

〒173-0024 東京都板橋区大山金井町41-5 スカイハイツ101号
高齢者運動器疾患研究所 事務局

電話・ファックス **03-5926-7833**（お間違えのないように）

メールアドレス **oie_itabashi@yahoo.co.jp**

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 名
骨量測定 （2名まで）	希望する	希望しない	骨量測定を希望する方のお名前（1名の場合は不要）