

第6回埼玉いきいき講演会

「いきいき長生き前向き生活のすすめ」

🌀 日 時 平成 24 年 9 月 29 日（土） 午前 10 時～午後 1 時（午前 9 時半開場）

🌀 場 所 大宮ソニックシティ 市民ホール

🌀 プログラム

- ① 講演 1 「いきいき長生き前向き生活のすすめ」
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
- ② みんなでロコテスト
埼玉医科大学保健医療学部理学療法科 教授 藤田 博暁先生
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
- ③ いきいきロコモ体操 ザ・ロコモシンガーズ
- ④ 質問コーナー

講演内容

大宮ソニックシティの市民ホールは、すっきり白いきれいな会場です。

講演と「みんなでロコテスト」「いきいきロコモ体操」「質問コーナー」と盛りだくさんの内容でした。

120 名近い方が参加されましたが、楽しそうな方、真剣な面持ちの方、身体を動かす様子、さまざまですね。良い会になったと思います。



120 名近いご参加ありがとうございました



良い話がありましたか？



石橋先生の運動と栄養と心の持ち方についての話。
身体も心も元気になってもらいたい！



年齢に伴う運動機能の変化やロコテストについて
話す藤田先生。



スクワットできるかな～？



なんとかできました～。

皆さんからのコメント

- 同封された地図は見事なものでした。お心遣いありがとうございました。（75歳 女性）
- 大宮西口から市民ホールまでの道筋とてもわかりやすく嬉しかったです。（83歳 女性）
- ロコトレを川口市内において広げていきたいな。まず数人レベルの固まりで初めて行きたいと思います。（64歳 女性）
- 高齢社会（特に団塊世代）の国民の健康維持、増進に役立つでしょう。ロコモ新風起きるか！（74歳 男性）
- 私は81歳ですが運動には体に自信があります。今日は大変勉強になりました。（81歳 女性）
- 受講するたびにああ～そうだったのか！そうか！と納得したり…。いつも感謝しております。歩いて電車を乗り換え、階段の手すり（杖も）に助けられ、やっと会場につく。また来ることができてよかったと思うのです。講演会の来ることが、私にとって良い運動、リハビリでもあるのです。ありがとうございます。（79歳 女性）
- これからも元気で過ごすために役立つことでとても参考になりました。時間を作ってできる運動からしていきたいと思います。スクワットは毎日20回は行っているのですが続けます。（75歳 女性）

