

第 10 回埼玉いきいき講演会

「関節の痛みの対処法と伊奈町ロコモコール講習会の成果」

◆ 日 時 平成 28 年 10 月 2 日（日） 午前 10 時～12 時 50 分（午前 9 時 30 分開場）

◆ 場 所 伊奈町総合センター内コミュニティセンター大ホール

◆ プログラム

- ① 講演 1 「ロコモティブシンドロームの重要性、そして中高年の関節の痛みの対処法」
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 講演 2 「運動習慣の大切さと伊奈町ロコモコール講習会の成果」
埼玉医科大学保健医療学部 教授 藤田 博暁先生
- ③ 実演コーナー 「いきいきロコモ体操
～スクワット、片足立ち、かかと上げをやってみよう！～」
- ④ 質問コーナー
参加された方々にご記入いただいた質問票の質問にお答えしました。