

## 第4回埼玉いきいき講演会

「中高年の役に立つ運動の知識、運動以外の知識」

◆ 日 時 平成22年9月1日（水） 午後1時～4時

◆ 場 所 大宮ソニックシティ 4階市民ホール 401 集会室

◆ プログラム

① 講演1 「中高年の役に立つ運動以外の知識

～膝と腰と栄養の知識～

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 「中高年の役に立つ運動の知識

～ロコモティブシンドロームに対するトレーニングについて～

埼玉医科大学保健医療学部 教授 藤田 博暁先生

③ ロコトレと歌のコーナー

みんなでロコトレ編

1. ロコトレその1 スクワット「大きな古時計」

2. ロコトレその2 片足立ち 「森のくまさん」

3. ロコトレその3 かかと落とし 「水戸黄門」

歌のコーナー編

「ロコモパーティー明日のために」

作詞・作曲： 石橋 英明

歌： ホソイアライとイシバシフジタ

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。