

第7回埼玉いきいき講演会

「足腰きたえて健康長寿～ロコモ予防があなたを救う」

◆ 日 時 平成 25 年 9 月 28 日（土） 午後 1 時～4 時

◆ 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 「運動習慣があなたのみらいを救う～ロコモを防ぐ運動と栄養～」

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 「ロコモ予防の運動とは？～ロコモーショントレーニングの理論と実際～」

埼玉医科大学保健医療学部 教授 藤田 博暁先生

③ 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。