

～40代からはじめる健康づくり～

ロコモティブシンドロームを 予防するために!!

加齢や生活習慣が原因で足腰の機能が衰える「ロコモティブシンドローム」。進行すると寝たきりや要介護になるリスクが高くなると言われていますが、`まだ、大丈夫だと思っていないか?`

女性では女性ホルモン分泌が減少したり、体力が衰え始める40代から始まる人が多く、早めの予防がとても重要です。

今回の公開講座では、整形外科医として国際的にもご活躍され「ロコモティブシンドローム」の第一人者である別府諸兄先生にお話しいただきます。

講師

(公財)日本股関節研究振興財団 理事長
聖マリアンナ医科大学整形外科学講座代表 教授

別府 諸兄 先生

東京慈恵会医科大学卒業後、多数回の留学経験があり、国際的に活動しています。股関節に関しては造詣が深く、(公財)日本股関節研究振興財団の理事長として財団の中心的存在です。日本の上肢整形外科、スポーツ医学の専門家の一人であります。



日時

10月13日 日

開場 13:00 開会 13:30

講演会后、
群馬中央医療生協オリジナル体操
「群中ロコモ体操」の紹介があります!

会場

群馬県生涯学習センター
多目的ホール

前橋市文京町2-20-22 TEL 027(224)5700

参加費無料
定員300名

※定員になり次第締め切りといたします。

主催 群馬中央医療生活協同組合
後援 群馬県・前橋市・前橋市医師会
日本健康運動指導士会群馬県支部
(株)エフエム群馬・コープぐんま
群馬県生活協同組合連合会
群馬県生活協同組合連合会 女性協議会

〈問い合わせ・申し込み〉

群馬中央医療生活協同組合生協事務局
前橋市朝倉町830-1

TEL.027(265)3531 FAX.027(265)3532

E-mail: jimukyokucho@kyouritsu.org



※駐車台数に限りがあります。乗り合わせるなどご協力をお願いします。