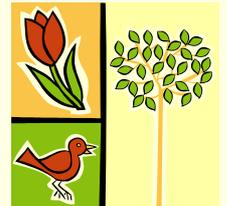


## 第1回埼玉いきいき健康講座

# 「膝・腰・骨」の健康の秘訣

～中高年のひざ・こし・ほねを  
健やかに保つための知識と  
痛みの解消法～



講座その1 「中高年のひざ・こし・ほねの基礎知識」

講座その2 「自分でできるひざ・こし・ほねの病気の対処法」

講座その3 「筋力鍛えて健康長寿～ロコトレでロコモを防ごう！～」

**講演 石橋英明 先生**  
伊奈病院整形外科部長 高齢者運動器疾患研究所代表理事

- \* 講演はすべてスライドを用いておこないます。
- \* スライド内容を印刷した資料を、参加者全員にお配りします。
- \* 講演終了後、演者が質問に答える「質問コーナー」があります。

**日時** 平成22年5月15日(土曜日)

午後1時開演 4時ごろ終演

**場所** さいたま市大宮武道館

(東武野田線 大和田駅より徒歩10分)

**定員** 100名 (先着順)

(事前申込みが必要です。)

**参加費** 500円 (当日支払い)



主催: さいたま市大宮武道館  
NPO法人さいたまスポーツクラブ  
共催: NPO法人高齢者運動器疾患研究所

NPO法人さいたまスポーツクラブは健全な心と体の保持増進を目的としたスポーツ振興事業を大宮武道館を中心におこなっています。

このたび、地域の皆さまの健康増進を願って

第一回埼玉いきいき健康講座」を開催することになりました。

テーマは、**膝 腰 骨の健康の秘訣**です。

五十歳を過ぎたあたりから、膝の痛み、腰の痛み、骨粗しょう症の心配がでてきます。特に女性の場合は注意が必要です。

今回の「いきいき健康講座」では、膝・腰骨に関する基礎知識や病院での治療、自分でできる注意の仕方や対処法、そして最近よく耳にする「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の具体的な説明と予防のためのトレーニング方法など、すべてまとめてじっくりお話しいたします。

講師は、伊奈病院整形外科部長で、高齢者運動器疾患研究所代表の石橋英明先生です。

先生は、関節の手術や骨粗鬆症を専門とされており、病院で診療や手術を一方で、一般の方々や医師を対象とした運動器疾患に関する講演を数多くおこなっています。

是非、埼玉いきいき健康講座」にご参加ください。

### 大宮武道館への行き方

- ・東武野田線 大和田駅下車 徒歩10分
- ・国際興業バス JR東大宮駅東口「大和田駅」行き「見沼区役所」下車



### 石橋英明先生プロフィール

昭和63年、東京大学医学部卒業。三井記念病院、東京都老人医療センター(現・東京都健康長寿医療センター)などで整形外科医として勤務後、平成4年から8年まで東京大学大学院で骨代謝研究をおこなう。平成8年より10年まで米国ミズーリ州セントルイスのワシントン大学医学部に留学。帰国後、東京都老人医療センターに再び勤務(平成12年より同医長)。平成16年7月より伊奈病院整形外科部長。専門分野は、関節外科、関節リウマチ、骨粗鬆症。医学博士。

### 参加申込みは、ハガキまたはファックスで

講演会に参加ご希望の方は、ハガキに「埼玉いきいき健康講座参加希望」と書き、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、参加人数をご記入の上、下記までお送り下さい。整理券をお送りします。ファックスでも受付けています。

〒

### 電話・ファックス

ファックス送信シート (ファックスをご利用の方は、下欄に必要事項を記入して送信してください。)

フリガナ			
お名前			
ご住所	〒	-	
電話番号	-	-	参加人数 名