

# 美しく立つ 女性の健康長寿の コツを教えます

美しく健康に  
過ごすための  
ワークショップ  
開催!

## 〈日時〉

平成27年3月18日(水)



### ●第1部 (10時～10時50分)

女性にお悩みの多い排尿・排泄のミニ講座  
(下腹をすっきり、骨盤底体操)

### ●第2部 (11時～11時50分)

ロコモ体操

動きやすい  
服装でお越し  
ください



## 〈講師のご紹介〉

### 渡會 公治

帝京平成大学健康メディカル学部教授  
一般社団法人美立健康協会理事  
整形外科専門医、日本体育協会スポーツクター  
帝京大学医学部整形外科客員教授(スポーツ外来)

〈略歴〉

1947年、静岡県静岡市(清水)生まれ。  
東京大学医学部卒、整形外科医として研修した後、  
スポーツ医学を専門とし23年間、東京大学教養学部で保健体育、  
身体運動化学の教員として体育実技を指導。  
整形外科医であり運動の指導者であった経験を生かして作り上げたロコモ体操の講演、  
寄稿、啓蒙活動等を行っている。

私たちと一緒に  
楽しく  
運動しましょう!



### 宮原 富士子

NPO法人 HAP (Healthy Aging Projects For Women) 理事長  
(株)ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役社長  
ケイ薬局 薬剤師(在宅医療担当)

〈略歴〉

東京生まれ杉並育ち  
昭和52年 私立桜蔭高等学校卒業  
昭和56年 東京薬科大学薬学部卒業 薬剤師  
平成13年 女性の健康支援と栄養疫学研究の(株)ジェンダーメディカルリサーチ設立  
平成25年7月より女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長  
“女性の健康力は日本の底力!” 女性の健康出前講座、技術移転講座を全国に展開している

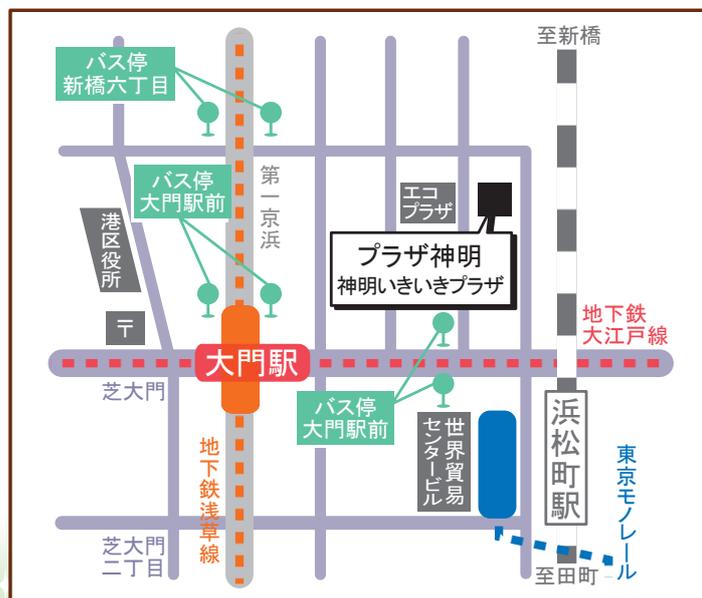
女性のお悩み  
何でも  
ご相談ください!



## 〈場所〉

神明いきいきプラザ 4階集会室A

(下記地図をご参照ください)



## 〈対象〉

おおむね50歳以上の港区民

●夫婦参加歓迎(男性も参加できます)

〈定員〉30人

〈参加費〉無料

## 〈申込〉

神明いきいきプラザ受付

●神明いきいきプラザ

〒105-0013 東京都港区浜松町1-6-7

プラザ神明4階

(TEL) 03-3436-2500

