

台東区民に知ってほしい、取り組んでほしい  
“骨粗しょう症・ロコモ予防”教室

日時 2018年10月13日(土)  
15:00～17:00 (開場 14:30)

会場 台東区民会館 8階 第2会議室

〒111-0033 台東区花川戸2丁目6番5号

当日、講演開始前のお時間に  
①栄養・食くせチェック  
②ロコモ度チェック  
ができます！

**参加 無料 どなたでもお気軽にご参加下さい**

参加を希望される方は、裏面のお申込み用紙にご記入の上、FAX、電話  
または直接、ケイ薬局宮原までお持ちいただきお申込み下さい。(先着150名様)  
当日は運動実技がございますので、動きやすい服装でご参加下さい。

14:30 開場 **講演までの間に ロコモ度チェック、食くせチェック・薬と栄養相談 タイム**  
渡會 公治先生、宮原 富士子先生、他医療スタッフ

15:00～15:30【講演①】

**「骨粗しょう症について知ろう」**

演者 医療法人社団梅澤会 梅澤医院 医師 梅澤香貴 先生

15:30～15:50【講演②】

**「からだ元気で骨元気 日常生活に取り入れたい動作・ちょっとした気づき」**

演者 健康増進と癒しのサロン Agate スポーツインストラクター 櫻井佳子 先生

<休憩>

16:00～16:15【講演③】

**「女性の健康力 ～ロコモに負けないからだづくりのための生活の智慧と技～」**

演者 女性の健康支援のためのNPO法人HAP理事長 宮原富士子 先生 (ケイ薬局 薬剤師)

16:20～16:50【講演④】

**「ロコモ対策 美しく立つ 上手にからだを動かす 美立とは」**

演者 浅草寺病院整形外科 美立健康協会代表理事 帝京科学大学医学教育センター特任教授  
医師 渡會公治 先生

お問い合わせ・申し込み

NPO法人浅草かんわネットワーク研究会 担当 宮原  
TEL 03-3876-1506(ケイ薬局につながります) FAX 03-3876-7356  
受付 9:00～18:30(日・祝日を除く)

共催 NPO法人浅草かんわネットワーク研究会/女性の健康支援のためのNPO法人HAP/中外製薬株式会社  
後援 台東区

# 骨粗しょう症・ロコモ予防教室 申し込み用紙

**先着150名様**

定員に達し次第  
締め切らせて頂きます

開催日 2018年10月13日(土)

**申込締切日 2018年10月6日(土)**

FAX送信先

**03-3876-7356**

**ケイ薬局 宮原宛**

電話番号

**03-3876-1507**

- ◆受付 9:00~18:30(日・祝日を除く)
- ◆必要事項を記入し、FAX、電話、または直接ケイ薬局宮原までお持ち下さい。
- ◆複数でのご参加の場合は、代表者のお名前と参加人数をご記入下さい。
- ◆お預かりした個人情報共催団体が来場者の確認にのみ利用させていただきます。

お名前：

ご参加の人数：

人

ご連絡先：

その他：

## 会場案内

台東区民会館 8階 第2会議室

〒111-0033

台東区花川戸2丁目6番5号

TEL：03-3843-5391

東京メトロ銀座線浅草駅 7番出口から徒歩5分

都営バス 二天門停留所下車すぐ

台東区循環バス“めぐりん” 二天門停留所下車すぐ

台東区循環バス“ぐるーりめぐりん” 花川戸停留所から徒歩3分

