

運動器の健康 骨と関節の日
ロコモティブシンドロームを予防しましょう

市民公開講座

ひむか骨と関節を考える会

一動く喜び、動ける幸せ一

2019年10月6日(日)

10:00~12:00 入場無料

宮崎県総合保健センター

5F 大研修室 (宮崎市霧島1丁目1-2)

司会: 宮崎大学 整形外科 帖佐悦男

講演1 「生活習慣改善で膝痛予防! 百歳まで歩くには
~あなたにもできる無理のない運動習慣の獲得~」
宮崎大学 整形外科 中村嘉宏

講演2 「楽しく運動をするためにやっておいたほうがいいこと」
かわはら整形外科リハビリテーションクリニック 河原勝博

講演3 「背骨は体の大黒柱—腰曲がり(脊柱変形)の話—」
宮崎東病院 黒木浩史

ロコモ体操 「運動器を元気に! ロコモ体操」
宮崎大学 整形外科 帖佐悦男



宮崎大学
University of Miyazaki



宮崎駅~タクシー利用...約10分、
バス利用...「ボンベルタ橋前」バス停から7番線(海洋高校~下北方線)で和知川原バス
下車徒歩5分。または、8番線(平和台~宮崎駅東口・引土街区線)で花殿町バス停
下車徒歩5分。「宮交シティ」バス停から7番線(宮交シティ~下北方線)で和知川原バス
下車徒歩5分。

■共 催: 日本整形外科学会 宮崎大学医学部整形外科 宮崎県整形外科医会 宮崎県臨床整形外科医会
■後 援: 宮崎県医師会 宮崎県教育委員会 宮崎市教育委員会 NHK宮崎放送局 MRT宮崎放送 UMKテレビ宮崎 宮崎日日新聞社
■連絡先: 〒889-1692 宮崎市清武町木原5200 宮崎大学医学部整形外科 TEL:0985-85-0986 FAX:0985-84-2931