

ロコモだよ!! 全員集合 2009

初夏さわやか菅平高原

ロコモーティブシンドロームをからだで学ぶ

関節や筋肉などが衰えると立ったり歩いたりすることが難しくなります。

ロコモにならないための知識を身につけて歩く楽しみをいつまでも。

【日時】平成21年6月28日(日)朝9時から午後2時頃解散

【場所】上信越高原国立公園/信州・菅平高原“[フチホテル・ゾンタック](#)”

〒386-2204 長野県上田市菅平高原 1223/TEL.0120-45-3333

【会費】13,000円(1名様1泊夕食・朝食・昼食つき)

28日のみご参加の方は会費3000円(昼食つき)となります。

ご家族等で参加の場合はご相談ください。

(JAZZ LAND ミュージックチャージ 2000円)

【主催】NPO 法人日本ダボス会議

【共催】ロコモーティブシンドローム研究会

NPO 法人 21世紀ウイメンズヘルス研究会 (担当 宮原)

【後援(予定)】ロコモーティブシンドローム研究会

【協賛】フチホテル・ゾンタック

FAX: 0268-74-1119 ロコモだよ全員集合事務局 (担当: サーヴィライン末澤)

【プログラム】

◎6月27日（土）

- ・自由行動（テニスやウォーキングしながらからだを動かそう）
- ・併設の“合掌館”にて“菅平 JAZZ LAND”前夜祭参加できます。

◎6月28日（日）

一般公開講座／司会（ビートルズ）西村慶太先生」&みやはらふじこ

□午前9時から10時

実技特別講演「“からだを動かそう”ロコチェック・ロコモ対策をからだで学ぶ」
渡会公治先生（東京大学）

---コーヒーブレイク---

□午前10時30分から12時30分

特別講演1「運動器10周年 整形外科医師からのメッセージ」25分

講師 西村 慶太先生（帝京大学）

特別講演2「ロコモティブシンドロームを学ぶ」30分

講師 大江 隆史先生（名戸ヶ谷病院）

特別講演3「知っておきたい・・・人間歩行にとっても大切な“股関節”」30分

講師 鴨川盛秀先生（JR 東京総合病院）

特別講演4「運動器の秘密 膝、関節、筋肉、脊髄その仕組みを知る」30分

講師 渡会公治 先生（東京大学）

□13時15分から

からだを動かそう／ミニグコンサートも行います。（ギター持参出演歓迎）

／JAZZLANDは夜まで続きます。

（当日の予定は予告なく変更になることもあります。ご質問等は直接ゾントックまで）