

# 戸塚区連合町内会自治会連絡会4月定例会 議 題 説 明 書

戸塚区 高齢・障害支援課

## 議題名：膝痛予防講演会について

### 【内容】

膝痛予防講演会を開催しますので、お知らせします。  
本講演会では専門医による膝の痛みの仕組みや治療法等の講話と健康運動指導士による自宅でできる膝痛予防体操の紹介を行います。ぜひお申込みください。

日時：令和6年6月14日(金) 13:30～15:30  
会場：戸塚区民文化センター さくらプラザ(4階ホール)  
定員：300名(申込先着順)  
申込期間：5月15日(水)～6月7日(金)電子申請・電話またはFAXにて

### 【例年あげている議題か？】

今回初めての議題です。

### 【会議に参加している地区連長が、各地区の単会会長に何を伝えればいいのか？】 【各単会の会長に何を依頼したいのか？】(具体的に記入してください。)

情報提供しますので、ご承知おきください。

### 【その他、注意することなど】

問合せ先 戸塚区介護予防事業担当

担当部署 戸塚区高齢・障害支援課

担当者名 鈴木・清水・山本

TEL 045-866-8439 FAX 045-881-1755

# 膝痛予防講演会

立つ・座る・歩くなどの運動機能の低下は、介護が必要になる大きな要因の一つです。膝の痛みが起こる仕組みや、予防・対処方法について、専門医と運動講師がお話します。紹介する運動などを、自宅での膝痛予防に御活用ください。

令和6年 **6月14日(金)** 13:30～15:30  
(開場 13:00)

会場：戸塚区民文化センター さくらプラザ(4階ホール) (戸塚町 16-17)

※待合スペースに限りがあるため、開場時間前のご来場はお控えください。

1部

## 「膝の痛みについて」

講師 **野本 聡 (のもと そう)** 医師

足立慶友整形外科 院長/日本整形外科学会 専門医

専門領域：膝関節、リウマチ、骨粗鬆症、スポーツ整形

横浜市鶴見区で変形性膝関節症予防のための運動療法の普及活動を展開(2007年)

現在もロコモアドバイザーとして多くの地区に膝痛に対する運動療法を浸透させるための講演活動を継続中。



2部

## 「おうちでできる膝痛予防体操」

講師 **高垣 茂子 (たかがき しげこ)** 健康運動指導士

健康づくり総合研究所 所長

神奈川県総合リハビリテーションセンター 体育科勤務後

健康運動指導士として神奈川県内各地(保健所、市町村、学校、企業等)の健康づくりから介護予防事業の講師・プログラム作成など幅広く活動中。



対象：区内在住の膝痛・介護予防に関心のある方

定員：300名

持ち物：水分補給用の飲み物、タオル

※軽い運動を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

申込方法：電子申請、電話またはFAX

申込期間：5月15日(水)9時00分～6月7日(金)先着順

※定員に達し次第締め切り

お申し込みはこちら



問い合わせ

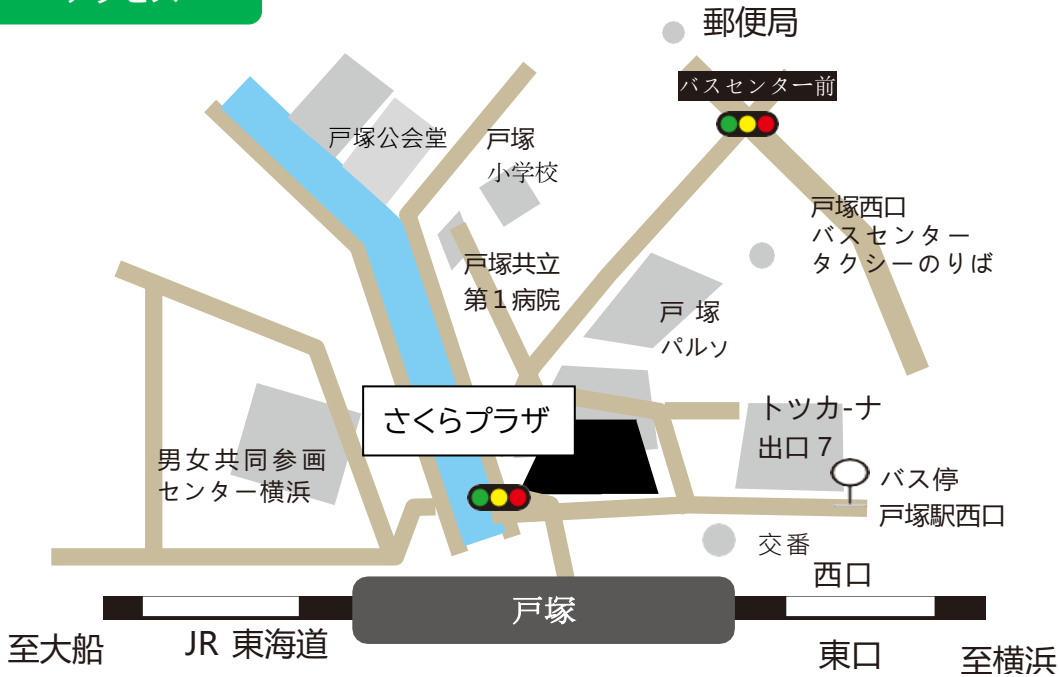
戸塚区福祉保健センター 高齢・障害支援課 高齢者支援担当

電話:866-8439 FAX:881-1755

～注意事項～

- 発熱等、体調不良がある方の参加はご遠慮いただきます
- 不特定多数の方の来場、軽い体操を行うため、マスク着用を推奨します

アクセス



●アクセス●

住所:〒244-0003 戸塚区戸塚町 16 番地 17 戸塚区総合庁舎内  
戸塚区民文化センター さくらプラザ(4階ホール)  
交通:JR・横浜市営地下鉄戸塚駅(西口)下車徒歩 3分

FAX 申込

戸塚区高齢・障害支援課 介護予防担当宛

FAX 番号:045-881-1755

FAX 送信日: 月 日

氏名 電話番号 ( )

住所 年齢 歳