

区民健康 フォーラム 2019

入場無料

日時 **5月12日(日)** 12:30(開場)
16:10

14:10~15:00 ▶ ホール

第1部 講演討論会

「医療とコラボした
ダンスエクササイズの効果」



丸山院長



杉村院長

- TRF SAM ● 岩槻南病院 丸山 泰幸 院長
- 河北総合病院 杉村 洋一 院長

15:10~16:10 ▶ 展示室

第2部 体験講座

「ダレデモダンス」

TRFSAMと一緒に体を動かしてみましょ！

医師・理学療法士の監修の元、子供からシニアまで無理なく踊れるダンスを開発。ロコモ・メタボ・生活習慣病・認知症予防に効果的!!

定員 **100名** (小学生以上)

参加希望者多数の場合には、第1部講演討論会終了後に抽選を行う場合があります。

持ち物…動きやすい服装・靴、飲み物(水・お茶等)、タオル

更衣室・ロッカー等はありません!

TRF
SAM が
セッション杉並に
やってくる!

プロフィール

ダンスクリエイター・ダンサー。TRFのメンバーとしてメジャーデビュー。TRFのコンサートのステージ構成はもちろん、BoA・東方神起などのコンサート演出、自ら主宰するダンススタジオ「SOUL AND MOTION」でもレッスンをを行っている。2016年には、一般社団法人「ダレデモダンス」を設立、代表理事に就任。誰もがダンスに親しみやすい環境を創出し、子供から高齢者まで幅広い年代へのダンスの普及と、質の高い指導者の育成、ダンサーの活躍の場の拡大を目指す活動を行っている。

体験・展示コーナー (受付時間12:30~14:00) 展示室 (除くヨガ)



整形外科ヨガ教室 (ホール横地下 リハーサル室)

『転ばない身体・美しい背中で歳を重ねるために鍛えるべきところを鍛える!短時間で効率的、効果的に』をキーワードに皆で整形外科ヨガをやりませんか? 監修: 井上留美子(整形外科医師)



ヨガ指導 西川尚美(ヨガ講師)

ヨガ教室の予約を受付ます

会場の都合上、事前予約をお願いします。
定員: 20名
お申込みは 電話 03-3392-4114 (杉並区医師会)



血圧測定とワンポイントアドバイス



物忘れが気になる方へ 認知機能検査



心臓止まったら AED / 実際に触ってみよう



あなたの骨は大丈夫?
骨密度測定



ご存じですか?
肌の光老化



▶▶▶ご来場には公共交通機関をご利用ください

- ACCESS ● 東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅下車 徒歩5分 または 新高円寺駅下車 徒歩7分
- 関東バス (中野⇄五日市営業所・吉祥寺)「杉並車庫前」下車 徒歩5分
- 都営・京王バス (阿佐ヶ谷⇄渋谷)「セッション杉並前」下車 徒歩2分
- 関東バス・京王バス (永福町⇄高円寺)「新高円寺駅」下車 徒歩7分

主催: 杉並区医師会 杉並区阿佐谷南 3-48-8 TEL 03-3392-4114 共催: 杉並区

