

# 市民公開講座

参加  
無料

—コロナに負けない身体作り

ロコモ・フレイルの予防—

オンライン開催 (ご自宅のパソコンで好きな時間に視聴できます)

2021年12月21日(火)～2022年1月11日(火)

(オンデマンド配信期間)

## 講演

「ロコモ予防のための有酸素運動:その仕組みと実際のやり方」  
北海道大学大学院保健科学研究所リハビリテーション科学分野 遠山晴一 教授

「フレイル予防のための栄養療法」  
北海道大学病院栄養管理部 熊谷聡美 副部長

## 実演

(運動) 北海道大学病院リハビリテーション部 理学療法士 千葉 健 副技師長  
「ロコモ・フレイル予防のセルフチェックとストレッチ、筋力トレーニングの方法」  
(レシピ) 北海道大学病院栄養管理部  
「おいしい健康ごはん～おいしく食べて 健康長寿をめざしましょう!」

【主催】 日本リハビリテーション医学会  
日本リハビリテーション医学会北海道分会  
日本リハビリテーション医学会市民公開講座北海道地区実行委員会

【後援】 北海道新聞社、北海道医師会、札幌市医師会、北海道理学療法士会、北海道栄養士会、北海道難病連

お申し込み方法



✓QRコードから申し込み または  
[hokkaido-jarm@ec-pro.co.jp](mailto:hokkaido-jarm@ec-pro.co.jp)にメールで氏名を明記の上申し込み下さい

事務局 北海道大学病院リハビリテーション科  
運営事務局 株式会社イー・シー・プロ

日本リハ 市民公開講座

検索

