

平成30年度「お達者出前講座」in 陸前高田 生出地区

☆日時：2018年11月17日(土)

☆時間：午前10時00分～午後14時30分

☆場所：生出(おいで)地区コミュニティセンター

午前10時00分 ～開会の辞～ 生出地区コミュニティ推進協議会会長ほか

午前10:00～10:40 ～わくわく講座～

講演：「腰痛－スペシャル動作法と予防体操－」

講師：熊木 陽平(くまき ようへい)氏 東京都健康長寿医療センター

午前10時40分～11時10分 ～わくわくレクサイズ～

「こころワクワク、からだイキイキ。さあ、レクササイズを始めましょう！」

講師：(株)余暇問題研究所 代表取締役
山崎 律子(やまざき りつこ)氏

午前11時10分～12時 ～わくわく座談会～

「健康で長生きするために☆」

講師：NPO 法人 生き生き介護の会 理事長
米山 淑子(よねやま としこ)氏

～昼食～

午後1時～2時 ～健康相談会～

医師への相談は午前中
から受け付けます

『健康面、リハビリ、認知症、介護予防などのよろず相談』

相談員：高橋 龍太郎氏(多摩平の森の病院 院長)
稲松 孝思氏(東京都健康長寿医療センター 医師)
米山 淑子氏(NPO 法人 生き生き介護の会 理事長)
熊木 陽平氏(東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科 理学療法士)
その他のスタッフ(浅川 和行氏、鈴木 隆一氏、菅原 康宏氏)

■対象 陸前高田市生出地区の高齢者

■申し込み 11月16日(金)までお申し込みください

■問い合わせ・申し込み先 生出地区コミュニティ推進協議会会長 菅野征一郎

電話：0192-58-2618

【主催/共催】「気仙沼支援 医療・福祉関係5団体」、生出地区コミュニティ推進協議会、
東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)、(株)余暇問題研究所、
日本老年行動科学会



➤高橋 龍太郎（たかはし りゅうたろう）氏

医療法人社団 充会 多摩平の森の病院院長 前東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)
副所長/5 団体代表

➤菅原 康宏（すがわら やすひろ）氏

東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科、東京都健康長寿医療センター研究所「福祉と生活ケア
研究チーム」 臨床心理士

「気仙沼支援 医療・福祉関係 5 団体」事務長。気仙沼市被災地支援コーディネータ（気仙沼市からの公式
依頼）。

➤熊木 陽平（くまき ようへい）氏

東京都健康長寿医療センターリハビリテーション科 理学療法士

➤山崎 律子（やまざき りつこ）氏

(株)余暇問題研究所 代表取締役・主席研究員

➤稲松 孝思（いなまつ たかし）氏

東京都健康長寿医療センター 顧問医師 研究所協力研究員

➤米山 淑子（よねやま としこ）氏

特定非営利活動法人生き生き介護の会 理事長

➤鈴木 隆一（すずき りゅういち）氏

元中学校教頭（栃木県）

➤浅川 和行（あさかわ かずゆき）氏

東京都八王子市教育支援課就学相談員