

住民公開講座

骨は何歳からでも若返る！ 意外と知らない 食事と体操の秘訣とは？



かかと落とし体操の考案者
骨粗鬆症治療のスペシャリスト

講師

愛知医科大学整形外科・特任教授
骨粗鬆症・ロコモ・関節疾患センター部長

中村 幸男 先生

主要著書

・本に必要な「ゆるスクワット」と「かかと落とし」 小学館 2017
・70歳からは「転んでも折れない骨」をつくりなさい 青春出版社 2024

メディア出演

・草野仁の名医が寄り添うカラダ若返りTV (BS朝日)
・教えてドクター家族の健康 (BSテレ東)

● 講師プロフィール ●

【経歴】

長野県立松本深志高校 卒業
3年間自転車皆勤賞 (片道21km)
自治医科大学 卒業
信州整形外科 関連病院勤務 関節外科
米国ケースウェスタンリザーブ大学 遺伝子解析部門
博士研究員
ボストンマラソン完走 2時間57分
米国ハーバード大学整形外科 講師
東京大学医科学研究所 プロジェクトリーダー
信州大学整形外科 准教授
信州大学整形外科 特任教授
飯田病院整形外科 部長・人工関節センター長
愛知医科大学整形外科 特任教授 骨粗鬆症・ロコモ・
関節疾患センター 部長
日本骨粗鬆症学会 理事 (会員数12459名 2025.4.1現在)

参加無料

定員 500名

事前申込みは不要です

日時

令和8年 **10月3日** **土**
14:00～16:00 (13:30開場)

会場

日清製粉ウェルナ三の丸芸術ホール
(館林市城町1-2 TEL.0276-75-3030)

対象

地域の一般住民・多種職の方々

【お問合せ】 在宅医療介護連携相談センターたておう (館林市邑楽郡医師会内)

〒374-0043
館林市苗木町2497-17

TEL.0276-55-0118

主催：館林市邑楽郡医師会・在宅医療介護連携相談センターたておう

後援：館林市・板倉町・明和町・千代田町・大泉町・邑楽町

社会医療法人 社団 慶友会 慶友整形外科病院 健康寿命延伸センター