

第16回

股関節市民フォーラム

□□モ予防の第一歩は、 ——呼吸法から

呼吸を整えることで気持ちが落ち着き、集中力も出ます。さらに近年は脳の活性化や老化予防に効果があるという研究も進んでいます。今回は、呼吸の第一人者医学博士の本間生夫先生（東京有明医療大学副学長・NPO 法人安らぎ呼吸プロジェクト理事長）をお迎えします。

日時 平成28年9月3日（土曜日）

会場 東京医療保健大学世田谷キャンパス校舎 M103 教室
東京都世田谷区世田谷 3-11-3（東急世田谷線上町駅より徒歩3分）

時間 開場：13時／開演：13時半

定員100名
参加費無料

●プログラム

13:30～13:40（10分） 今、なぜ呼吸が大切ですか？

講師 別府諸兄先生（公益財団法人日本股関節研究振興財団理事長）

13:40～14:25（45分） □□モ予防の第一歩は、呼吸法から

講師 本間生夫先生（東京有明医療大学副学長）

休憩（15分）

14:40～15:10（30分） 効果的に身体を動かす呼吸の仕方

～実技：バンドを使った体操で呼吸のタイミングを体験～

講師 太藻ゆみこ先生（メディカルフィットネス研究所 代表）

15:10～15:30（20分） 質疑応答

座長 別府諸兄先生

お申し込み・お問い合わせはこちら

〒154-0011 世田谷区上馬 1-13-11

Tel 03-3421-6552 / Fax 03-3421-6716

主催：（公財）日本股関節研究振興財団

後援：世田谷区，（一社）世田谷区医師会

事前申し込み制
締め切り 8/27（土）

裏面申込用紙へ



03-3421-6716

第16回

※矢印の方向へ FAX をお送りください。

股関節市民フォーラム

参加申込書

事前申し込み制となっております。下記の参加申込書に必要事項をご記入の上、FAX でお送りください。
お席に限りがございますので、お早めにお申し込みください。
後日、参加票（ハガキ）をお送りいたしますので、参加票をご持参ください。

申込締切日

平成 28 年 8 月 27 日（土）必着

※定員となり次第締め切りとなりますので、こちらからご連絡いたします。

参加申込書ご記入欄

（ふりがな）

※お名前

性別

男

女

年齢

歳

※ご住所 〒

電話番号

FAX 番号

E-mail

質問事項（任意）

※参加票（ハガキ）をお送りいたしますので、お名前・ご住所を必ずご記入ください。

お申し込み
お問い合わせ

公益財団法人 日本股関節研究振興財団

〒154-0011 世田谷区上馬 1-13-11

Tel 03-3421-6552 / Fax 03-3421-6716

E-mail: info@kokansetu.or.jp URL: http://www.kokansetu.or.jp