

## 市民公開講座

～黒田恵美子「100歳まで歩ける技術」出版記念講演会～

日時 平成27年11月14日(土曜日)  
13:30 ～ 16:00 (開場13:00)

場所 東京医科歯科大学  
MDタワー26階ファカルティラウンジ

受講料 ¥1,000

### 市民公開講座プログラム



1. はじめに

足と健康寿命の深い関係

代表 高山かおる

2. 講演

「100歳まで歩く技術」出版記念講演

「体を痛めない歩き方と生活の工夫」

運動部会 黒田恵美子

3. おわりに

「0歳から100歳まで健康な足をまもる研究会」足育研究会について

足の健康を守る3本柱とあしよわ症候群

医療部会 上田 暢彦

\* 椅子の数に限りがあるため、ご参加数が多い場合は立ち見になってしまう可能性がございます。  
なるべく足育研究会まで事前申し込みをお願い致します。

一般社団法人 足育研究会は法人会員、個人会員、サポーター会員を広く募集しております。我々は健康な足を保ち、生きている限り自分の足で歩くための社会構築を作っていきたいと思っています。同じ意志でお仕事をされている専門職の皆様と力をあわせることで、足からの健康成就という大きな目標を達成できる団体へと成長する所存です。また、多くの方に足をとりまく環境の問題を自分や家族の問題、地域の問題、社会の問題としてとらえ、足育研究会の活動を応援するサポーターになっていただきたいと願っております。何卒多くの皆様のご賛同をの程お願い申し上げます。

一般社団法人 足育研究会

〒104-0061

東京都中央区銀座1-19-9 ギンザヨシダビル 2F

TEL : 03-6264-4907

FAX : 03-6264-4908

e-mail : message@sokuiku.jp