

体を整える-体操と鍼灸-

令和7年2月16日(日) 午後1時00分～午後4時00分
秋田キャッスルホテル 4階

簡単な体操を行いますので、動きやすい靴でご来場下さい。
入場は無料ですが、混雑が予想されますので早めにお越しください。

健康のために運動が必要なことは、皆さんもよくご存じだと思います。
適度な運動は健康寿命を延ばし、毎日の健やかな生活に必要なことはわかっているけれども、寒い冬の日はどうしても億劫になりがちです。雪の日に散歩するには気が重いの、ジムに通うにはお金がかかるし、わかっているけれども、運動不足を感じて日々を送っていませんか？でも、お任せください。今回、体操のプロの柴田 栄宜先生が、室内でそれもわずかなスペースがあれば、効果的にできる体操を伝授してくれます。どうぞ皆様、動きやすい服装、靴で会場へいらしてください。効果的でストレス解消ができる体操を実感してお帰りください。

また、もう一つのテーマは鍼灸です。鍼灸が日本に伝わってきたのは、飛鳥時代の頃と言われております。古く民間の中に浸透してきましたが、明治になって西洋医学に押され、一時衰退していきます。しかし、なくなることはなくしっかりと現代まで続いております。最近、世界中の公的医療機関で盛んに研究が行われてきており、日本は遅れをとっています。秋田市でも多くの鍼灸ができる施設がありますが、皆さんにとって少し敷居の高い印象もあるかもしれません。でも心配ご無用です。今回は、鍼灸の第一人者加用拓己先生を会場へ招き、鍼灸の素晴らしさ、効用について十分説明を頂く予定です。

いつもの医療講演では、「胃がん検診のすすめ」、「気象病について」、そして「ご家族の認知症の悩み・つらさ」をテーマに広報委員より説明させて頂きます。どれも興味深くて目が離せませんね。

どうぞ皆様、周りの方もお誘い合わせ、会場にお越しくださいましたら幸いです。よろしくお願いいたします。

多くのみなさまのご来場を、お待ちしております。
事前申し込みは不要です。定員は、当日先着順150名様までです。[無料] お問い合わせは…

主催 秋田市医師会 TEL:018-865-0252 FAX:018-863-3982 E-mail: jim@acma.or.jp

〒010-0976 秋田市八橋南一丁目8番5号 URL・ <https://www.acma.or.jp/>

秋田市医師会 市民公開講座
第47回 医療を考えるつどい
2025.2.16(日) 13:00～16:00 秋田キャッスルホテル 4階

体を整える-体操と鍼灸-

総合司会 秋田市医師会広報委員会 委員 稲葉 亨

➤ 13:00 開会

➤ あいさつ
秋田市医師会会長 湊 元志
秋田県医師会会長 小泉ひろみ 様

➤ 祝 辞
秋田市長 穂積 志 様

講 演
座長 秋田市医師会 理事 豊田 知子

➤ 13:20～ 第1部
「胃がん検診のすすめ」
秋田市医師会広報委員会 委 員 富田 崇志

➤ 13:34～ 第2部
「気象病について」
秋田市医師会広報委員会 委 員 玉木 真実

➤ 13:48～ 第3部
「ご家族の認知症の悩み・つらさ ーうまく付き合うためにできることー」
秋田市医師会広報委員会副委員長 菊池 結花

～休憩(10分)～

特別講演

座 長
鍼 灸 秋田市医師会 理事 田中 秀則
体 操 秋田市医師会広報委員会委員長 工藤 香里

➤ 14:10～

「鍼灸の知識を活かして生活の質を向上させよう」

福島県立医科大学会津医療センター 漢方医学研究室

加用 拓己 先生

➤ 15:05～

「元気な高齢者を目指して一日常生活運動ー」

スポーツコンサルタント有限会社シバタ
ADL 対応型高齢者体操上級公認指導者 柴田 栄宜 氏

➤ 16:00 閉会

➤ あいさつ
秋田市医師会 理 事 田中 秀則

※ この会では、手話サービスがございます。