

# ▶ 黒澤一也先生の健康に関する講演会

# ▶ 初心者向けポールを使ったウォーキング講習会

# 地域公開講座



〔講師〕  
黒澤 一也

社会医療法人恵仁会理事長  
くろさわ病院院長／整形外科（専門医）  
リウマチ科／リハビリテーション科  
佐久ポールウォーキング協会会長  
長野県カーリング協会会長

日時

6月8日（木）

場所

真田中央公民館

講座  
内容

14:00 〔ビデオ上映〕くろさわ病院新施設紹介

14:15 〔講演会〕変形性膝関節症の治療について

講師：黒澤一也 定員：70名

※講演会終了後、引き続きポールウォーキング講習会と体力測定が行われます。

15:00～ 〔講習会〕初心者ポールウォーキング講習会

自分にあったポールの選び方から歩き方まで丁寧に教えます。

この機会に正しいフォームを身につけ、楽しいウォーキングをはじめましょう。

中級者体力測定

ポールウォーキングを始めている方が対象の体力測定です。

自分の体力を知るいい機会ですので進んで参加しましょう。

※骨密度測定も無料で実施いたします。

※マイクロストーン（株）の「歩行バランスチェッカー」を使い歩行の癖を測定指導いたします。

16:00

持ち物

タオル／帽子／外履き（運動靴）／筆記用具／飲物

お問い合わせ

必要事項をご記入の上、外来受付にある専用BOXへ、FAXでも可（随時受付）

下記問い合わせ先でも受付しています（平日9：00～17：00）

社会医療法人 恵仁会

さなだクリニック

TEL: 0268-72-0711 有線: 3328

FAX: 0268-72-0719 (担当 川口・堀内)

切り取り線

名前

住所

TEL

年齢

参加申し込み

黒澤一也講演会

・ ポールウォーキング講習会

・ 体力測定

※ご希望の箇所に○をして下さい。（複数選択可）

（初めての方のみ）

（ポールを始めている方）