

# 区民健康 フォーラム

入場  
無料



13:15~14:45

## 講演第1部

### 1 骨粗鬆症といつのまにか骨折 ～寝たきりにならない為に～

久我山整形外科ペインクリニック  
佐々木政幸

### 2 子宮内膜症予防は思春期から ～その生理痛、我慢しないで婦人科へ！～

アトラスレディースクリニック  
塚田 訓子

15:00~16:00

## 講演第2部

### 演題 「自立した女子の 生き方、育て方」

さいばり えこ  
漫画家 西原理恵子



#### プロフィール

1964年高知県生まれ。88年『ちくる幼稚園』でメジャーデビュー。97年『ぼくんち』で文藝春秋漫画賞、2004年『毎日があさん カニ母編』で文化庁メディア芸術祭マンガ部門優秀賞、05年『毎日があさん』『上京ものがたり』で手塚治虫文化賞短編賞受賞、11年『毎日があさん』で日本漫画家協会賞参議院議長賞を受賞。著書に『この代でいちばん大事な「カネ」の話』『いけちゃんとおぼく』『生きる悪知恵』『ダーリンは70歳』『スナックさいばら』『女の子が生きていくときに、覚えていてほしいこと』等。

## 体験・展示コーナー (受付時間11:30~13:00) 展示室 (除くヨガ)



### 整形外科ヨガ教室 (ホール横地下 リハーサル室)

『転ばない身体・美しい背中で歳を重ねるために鍛えるべきところを鍛える!短時間で効率的、効果的に』をキーワードに皆で整形外科ヨガをやりませんか?

監修: 井上留美子 (整形外科医師)



ヨガ指導 西川尚美 (ヨガ講師)

#### ヨガ教室の予約を受付ます

会場の都合上、事前予約をお願いします。

定員: 20名

お申込みは...

電話 03-3392-4114 (杉並区医師会)



血圧チェックとワンポイントアドバイス



物忘れが気になる方へ 認知機能検査



心臓止まったら AED / 実際に触ってみよう



あなたの骨は大丈夫?  
骨密度測定



ご存じですか?  
肌の光老化



日時 平成30年4月15日(日) 11:30~16:00 (開場)

会場 セシオン杉並 〒166-0011 杉並区梅里1-22-32

ACCESS ●東京メトロ丸ノ内線 東高円寺駅下車 徒歩5分 または 新高円寺駅下車 徒歩7分

●関東バス (中野⇄五日市営業所・吉祥寺)「杉並車庫前」下車 徒歩5分

●都営・京王バス (阿佐ヶ谷⇄渋谷)「セシオン杉並前」下車 徒歩2分

●関東バス・京王バス (永福町⇄高円寺)「新高円寺駅」下車 徒歩7分

主催: 杉並区医師会 杉並区阿佐谷南3-48-8 TEL 03-3392-4114 共催: 杉並区

