

NPO法人 地域連携ロコモ・フレイル研究会主催
健康長寿ロコモ・フレイル講演会2026

転ばぬ先のケア!



ロコモ・フレイル・骨粗しょう症
のことは知っておこう!

日時

2026年2月15日(日曜日)

午前10時開演 12時30分ごろ終演

場所

日本薬科大学 721講義室

行き方は裏面を参照してください。

定員

200名 (先着順・事前申し込み制)

参加申込み
受付中!

参加費無料



プログラム

講演1 「100歳まで元気に生きる秘訣

～ロコモ・フレイルについて知っておこう! 対策しよう!～」

伊奈病院 副院長・整形外科科長 石橋 英明先生

講演2 「ずっと動ける体づくり

～今日から始めるロコモ・フレイルの予防運動～」

埼玉県立大学大学院/獨協医科大学埼玉医療センター

理学療法士 島田 直直先生

講演3 「栄養の側面から見たロコモ・フレイル対策」

日本薬科大学大学院薬学研究科 教授

松田 佳和先生

講演4 「骨粗しょう症の薬について」

上尾伊奈地域薬剤師会理事/かしわざ中央薬局

薬剤師 加藤 聡先生

会場へのアクセス・参加申込み方法は裏面をご覧ください!

NPO法人 地域連携ロコモ・フレイル研究会について

NPO法人「地域連携ロコモ・フレイル研究会」は、上尾・伊奈と近隣地域の皆さんの健康度を高め、幸せな健康長寿を達成するために、ロコモやフレイルを早めに予防・改善することを目的として、日本薬科大学・伊奈病院・地域の医師会や薬剤師会、上尾市や伊奈町、そして地域の企業が連携して設立されました。

これから地域の健康増進、健康長寿のために、しっかり取り組んでいきます。



健康長寿ロコモ・フレイル講演会2026について

最近、長生きをする人が増えてきました。統計的にも日本人の寿命はとても長くなっています。そこで考えたいのが、元気で長生き、つまり健康長寿です。

高齢期を健やかに過ごすためのキーワードが、ロコモとフレイルです。ロコモは、ロコモティブシンドロームの略で足腰が弱くなること、フレイルは身体機能や認知機能も含めた脆弱化を意味します。

本講演会では、「健康な人生を送るためにロコモ・フレイルと骨粗しょう症のことを知っておこう！」をテーマに、専門の先生方による講演会を企画しました。なかなか興味深い話が聞けて、きっとあなたの「元気で長生き」に役立つと思います。

ご参加は事前申し込み制です。是非、早めにお申込みください。

会場とアクセス

日本薬科大学 721講義室

〒362-0806
埼玉県北足立郡
伊奈町小室10281

【行き方】

けんちゃんバス

日本薬科大学前 下車
上尾駅東口から15分
蓮田駅西口から15分

ニューシャトル

志久駅から徒歩5分
(721講義室までは10分程度)



- * 車で来られる方は、正門からお入りください。
- * 駐車場は、Pマークの位置にあります。
- * 志久駅から来られる方は、東門が便利です。
- * 会場の721講義室は、講義棟3の2階にあります。
- * 当日は、案内板や案内係を準備しています。

申込み 方法

講演会に参加ご希望の方は、**2月10日（火）**までに、必要事項（①氏名（ふりがな）、②住所、③電話番号、④参加人数）をご記入の上、「講演会参加希望」と明記のうえ、メール・ファックス・はがきでお申し込みください。右のQRコードからでも申し込み可能です。1月下旬から整理券をお送りします。先着順となります。

お申込みフォーム



〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室5014-1 伊奈病院講演会係
ファックス：048-720-1140 メール：kensyu@inahp.saitama.jp
【お問い合わせ】 電話：048-723-2130（伊奈病院地域連携課）

ファックス送信シート 048-720-1140

*ファックス送信シートを利用する場合には、①から④を記入のうえ、切り取らずにこのまま送信してください。

①お名前	(ふりがな)		
②ご住所	〒 —		
③電話番号	—	—	④参加人数 * 申込み者を含む 名