

講演会

Dr. うらっシュと  
健康運動指導士 伊藤敦子さんに  
教えてもらう！



# 運動から骨折予防

身体の芯から美しく～骨量が気になる女性のために～

いとう あつこ  
伊藤 敦子 さん

大学卒業後、7年間教職に就き、退職後に健康づくり（体操）インストラクターとして活動。その後、ドイツ・ミュンヘン工科大学を始めとした海外の教育機関で体操を研修し、4年に一度開催の「世界体操祭」など、各国の体操祭に参加。2010年より「健康体操教室ハローフレンズイノア」を主宰。

みずの まさあき  
水野 正明 さん

ひがしうらの健康守り人 Dr. うらっシュ  
名古屋大学医学部附属病院  
先端医療開発部 部長  
東浦町（緒川）在住。全世代を対象にした健康づくりを推し進め、国の政策のひとつである健康寿命の延伸に取り組む。専門は脳神経外科

日時

10月12日（土） 午後1時30分～3時

受付：午後1時～

会場

東浦町文化センター 1階 ホール

参加費  
無料

定員

50名程度（先着順） 町内在住、在勤の40代～70代の女性

内容

- ・ 講演 水野正明さん
- ・ 運動指導 伊藤敦子さん

※軽い運動のできる服装でお越しください。

ホームページ



# 東浦町では10月を骨折予防月間としています！

## 骨折予防プロジェクトとは…

町内65歳以上の入院費総額の1位は「骨折」。また、寝たきりになる要因としても「骨折」が挙げられます。この骨折のリスクをなんとか減らし、皆さんの不安を少しでも解消したい！そんな思いではじまったのが骨折予防プロジェクトです。

転ばないカラダづくりのための「もりもり筋活」、骨折しない丈夫な骨づくりのための「こつこつ骨活」の2本柱を中心に地域全体で取り組んでいます。



## 申込方法

- 電話 ▶ 東浦町役場 ふくし課 0562-83-3111
- 参加申込書提出 ▶ 下記申込書を記入し東浦町 ふくし課へ
- あいち電子申請システム ▶ QRコードを読み取り申込フォームへ

URL [https://www.shinsei.e-aichi.jp/town-higashiura-aichi-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=103193](https://www.shinsei.e-aichi.jp/town-higashiura-aichi-u/offer/offerList_detail?tempSeq=103193)

※申込後、申込完了メールが届いていることを確認してください



## 申込期間

令和6年9月6日（金）～令和6年9月30日（月）

## 問合せ

東浦町役場 ふくし課 地域包括ケア推進係  
☎ 0562-83-3111

## キリトリ

## 参加申込書

9/30（月）まで

ふりがな氏名							
電話番号							
年齢	40代	50代	60代	70代			
お住まいの地区	森岡	緒川	新田	石浜	生路	藤江	在勤