

スポーツドクター 中村格子先生講演会

いつまでも若々しいね！といわせたい

きれいを磨くラジオ体操健康法



累積70万部突破



講師：中村格子先生 国立スポーツ科学センターメディカルセンター医師

中村格子（なかむらかくこ）

整形外科医師 医学博士・スポーツドクター
国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員
横浜市立大学客員教授

1966年盛岡生まれ。各種チームの日本代表チームドクターとしてアスリートを支える傍ら「健康であることは美しい」をモットーに健康で美しい人生をサポートしている。テレビ・雑誌などのメディアでも活躍中。臨床整形外科医としてのキャリアと多くのトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを考案。特別な道具やテクニックは一切必要なく、体力に自信がない人、運動が苦手な人でも安心して取り組めるエクササイズが特長。
『女医が教えるマジカルエクササイズ』（すばる舎リネージュ）『実はスゴイ！大人のラジオ体操』（講談社）『もっとスゴイ！大人のラジオ体操 決定版』（講談社）など著書多数。

日時：平成25年9月14日（土） 14時～16時（受付13時半～）

場所：LIRIO（リリオ）3Fホール 盛岡市大通（ホテルロイヤル近郊）

対象：一般の方、スポーツをやっている方、リハビリ関係者他、どなたでもご参加頂けます

参加費：千円 ☆実技もありますので動きやすい服装でご参加ください。

内容：①健康に関する講話

正しい身体の仕組みや正しいエクササイズを知り、若々しい身体作りのポイントをお話します。

②ラジオ体操の実技

日本中で親しまれているラジオ体操ですが正しくできている人が少ないのも実情。正しい方法でより効果的な健康法をお教えします。

申し込み：申し込みは不要であり、当日直接会場にお越しください。

<問い合わせ先>：いわてリハセンター機能回復療法部 諸橋 勇 tel:019-692-5800(内線 914)

主催：いわて運動療法研究会 共催：おおどおり健康教室

後援：ハロードリームいわて エイジレスラボ ラヂオもりおか