

入場
無料

区民健康フォーラム 2016



講演

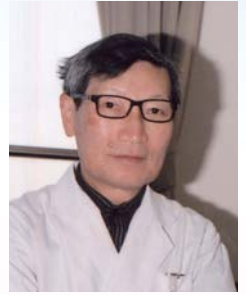
14:25
15:25

めまいは生活習慣病 ～正しい理解と予防～

たかはし まさひろ
高橋 正紘

横浜中央クリニック
めまいメニエール病センター

めまいの原因の多くは、実は日常生活のひずみにあり、
いわば生活習慣病です。ライフスタイルのちょっとした
工夫で予防することができるのです。



プロフィール

1969年 慶應義塾大学医学部卒業、同耳鼻咽喉科入局	1991年 同助教授
1975年 米国ヒューストン市、ペイラー医科大学留学	1993年 山口大学医学部教授
1977年 東京女子医科大学講師	1999年 東海大学医学部教授
1979年 同助教授	2006年 退職、めまいメニエール病センター開設 (横浜中央クリニック内)
1988年 慶應義塾大学医学部講師	

15:30
16:10

京都のくらしとシンプルごはん ～パパッと作ってきちんと食べる～

おおはら ちづる
大原 千鶴

料理研究家

京都・花背の料理旅館「美山荘」の次女として生まれる。小学校の頃に大所帯のまかないを作ったのをきっかけに料理に開眼。現在は、雑誌やテレビ、料理教室、講演などの活動を積極的に行う。家庭で作りやすく美しい和食のシンプルレシピを提案。二男一女の母。近書に『大原千鶴のかんたん美味和食』(KADOKAWA) などがある。



無料体験コーナー (受付時間13:00～14:00)



シニアのためのメディカル・ヨガ教室

～PPK(ピンピンコロリ)を人生目標とした整形外科医が
考案したロコモヨガ! 転ばない身体を一緒に作りませんか?～
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)



皮膚科専門医による手足のホクロ診断



あなたの骨は大丈夫? 骨密度測定



血圧チェックとワンポイントアドバイス



実際に触ってみよう AED



物忘れが気になる方へ 認知機能検査

日時 平成28年5月8日(日) 13:00(開場)～16:10

会場 セッション杉並 〒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)「セッション杉並前」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

