



# 市民公開講座

## 人生100年時代を支える 「貯筋」のすすめ

～握力・筋肉量測定＆専門医と専門家によるミニ講演会～

健康寿命の鍵は筋肉を貯めること

参加  
無料

2025年

11月9日(日) 13:00~16:00

札幌医科大学講堂 (札幌医科大学臨床教育研究棟1F)  
札幌市中央区南1条西16丁目

### 講演内容

#### 1. 健康寿命をのばすための専門医講演

札幌医科大学医学部  
リハビリテーション医学講座 教授  
梅本安則

#### 2. 参加者の筋肉量測定・ロコモチェック

※希望者多数の場合は、先着順とさせていただきます。

#### 3. 測定結果を見ながら

専門家がわかりやすく解説！

札幌医科大学保健医療学部理学療法学科  
理学療法学第一講座 准教授  
井平光



お申し込みは二次元コード  
またはファックスをご利用  
ください

FAX: 011-618-5220



主催  
日本リハビリテーション医学会  
日本リハビリテーション医学会市民公開講座  
北海道地区実行委員会

# Faxお申し込み用紙

## Fax: 011-618-5220

氏名: \_\_\_\_\_

年齢: \_\_\_\_\_

性別:  男性  
 女性  
 その他

連絡先:  
電話番号 \_\_\_\_\_

Fax番号 \_\_\_\_\_

筋肉量の測定を希望しますか?  
(希望者多数の場合は、先着順とさせていただきます。)

- 測定を希望します  
※ペースメーカーがある方は、筋肉量測定ができません。  
 測定を希望しません

参加申し込みにあたり事務局にお伝えしたいことがあれば  
ご記入ください。(例:車椅子、腰が痛い etc...)

※ご記入いただいた個人情報は、本アンケートの集計および分析の目的以外には使用いたしません。  
回答内容は統計的に処理し、個人を特定できる形で公表・利用することは一切ございません。  
取得した個人情報は、適切に管理し、目的達成後は速やかに廃棄いたします。