

市民公開講座

入場無料

2016年10月16日(日)

午後1時～午後3時20分(開場12時)

◎当日は、車いすでの入場も可能です。また手話通訳も行います。

佐伯区民文化センター

〒731-5128 広島市佐伯区五日市中央6丁目1番10号

TEL 082-921-7550

シリーズ

「健康生活設計」
「健康とスポーツ」

～運動器疾患と予防～

特別講演

「谷川真理流 健康ライフ」

マラソンランナー
スポーツコメンテーター 谷川 真理 先生



高校時代、陸上部の中距離選手として関東大会に2回出場をしたものの高校卒業と同時に陸上も卒業。社会人となり昼休みに会社の同僚とお花見で皇居を訪れた際、ジョギングを楽しんでいる人がたくさんいることに感動し、翌日から皇居を走り始める。その後、数々の大会に出場し輝かしい成績を残す。1992年には『東京都民文化栄誉賞』『朝日スポーツ賞』を受賞し、2009年には外務大臣表彰を受賞。「市民ランナーの星」と親しみを込めて慕うファンが多く、2015年には自身が代表をつとめる株式会社MariCompanyを設立し、現在も年間30本以上のレースにゲスト参加して全国の方々に走る楽しさを伝えている。座右の銘は・・・『忍耐は苦しいけれどもその実は甘い』

1990年～1994年：株式会社 資生堂 1994年～1999年：株式会社 良品計画 1999年～2014年：株式会社 アーチブメント
1991年：東京国際女子マラソン優勝 1992年：名古屋国際女子マラソン2位 1992年：ゴールドコーストマラソン優勝 1993年：東京国際女子マラソン2位 1994年：パリマラソン優勝(2時間27分55秒当時大会新) 1994年：札幌国際ハーフマラソン優勝 1994年：世界ハーフマラソン2位 2007年：第1回東京マラソン2位
*流通経済大学客員教授 *NPO法人「AAR JAPAN」理事 *公益財団法人ブルーシー&グリーンランド財団評議員 *日本体育協会スポーツマスターズシンボルメンバー *公益財団法人東京都公園協会理事 *グリーンリボンキャンペーンメッセンジャー *はちみつマイスター

講演

「こしの痛みと病気について —スポーツ活動を支えるこしをつくる—」

広島大学病院
脊椎・脊髄外科 診療准教授 田中 信弘 先生



1990年：広島大学医学部医学科卒業 1991年：社会保険広島市民病院整形外科 1993年：総合病院庄原赤十字病院整形外科 1995年：広島三菱病院整形外科 1998年：米国ラッシュ医科大学留学(1年間) 2001年：広島大学大学院医学系研究科修了 医学博士取得 2003年：広島大学医学部附属病院整形外科助手 同年：広島大学医学部附属病院脳・神経・精神診療科(脊椎・脊髄外科)助手 2009年：広島大学病院脊椎・脊髄外科診療准教授 2013年：広島大学大学院整形外科科学講師

*日本脊椎脊髄病学会評議員 *日本腰痛学会評議員 *中部日本整形外科災害外科学会評議員 *西日本脊椎研究会世話人 *脊髄機能診断研究会世話人 *広島脊椎脊髄セミナー世話人 *AOSpine Japan Delegates(代議員) *広島東洋カープチームドクター

9月1日(木)より、受講者募集!

応募締切は
10月7日(金)です。



詳しいお問い合わせは

佐伯区健康長寿課

TEL.082-943-9731

【応募方法】 ◎先着順700名様となりしだい、締め切りとさせていただきます。

●はがきでのお申し込みの場合 ◎9月1日消印から有効とさせていただきます。

官製はがきに郵便番号、住所、電話番号、受講希望者のお名前(1名様のみ)をご記入の上、お申し込みください。宛先 / 〒731-5135 広島市佐伯区海老園1-4-5 佐伯区役所別館内 3階 広島市佐伯区医師会「市民公開講座」係 ※お申し込みについてはお1人様1通のみとさせていただきます。

●メールでのお申し込みの場合

広島市佐伯区医師会ホームページのお申し込みフォームをご利用ください。(9月1日開設)

<http://saekiku.city.hiroshima.med.or.jp/>

●医療機関・薬局・佐伯区健康長寿課などからのお申し込みの場合

佐伯区内の病院・診療所・歯科診療所・薬局・佐伯区健康長寿課などにおいてある専用申込書でお申し込みください。

●応募締め切りと受講証

10月7日(金)までにお申し込みください。折り返し受講証を送らせていただきます。

