



第5回

# 健康フェスタ 2019

元気な毎日のすごし方

申込  
不要

参加  
無料

## 7月13日 土



札幌市生涯学習センター

### 「ちえりあ」

1Fちえりあホール 及び 6F講堂

札幌市宮の沢1条1丁目1-10  
地下鉄東西線「宮の沢」駅下車、徒歩約5分



講演

### 「100歳まで元気に歩こう ～運動器の健康～」

10:00 ▶ 10:30 (9:30開場) 1F ちえりあホール

当院の医師による約30分講話です。  
正しい知識で、実践も備えも万全!



北海道大野記念病院 整形外科  
診療部長

**目良 紳介 先生**

日本専門医機構 整形外科専門医  
日本体育協会公認スポーツドクター



特別  
講演

### 「スポーツと健康」

10:40 ▶ 11:25 1F ちえりあホール

1980年オリンピック  
スキージャンプ銀メダリスト  
**八木 弘和 氏**



プロフィール

1970年代後半より1980年代前半に、秋元正博とともに日本スキージャンプチームの中心選手として活躍。1979年-1980年のシーズンに新設されたスキージャンプ・ワールドカップで優勝1回(2位、3位各1回)。シーズン総合4位となる。1980年のレークプラシッドオリンピックでは、安定したジャンプで、マンフレート・デッケルトと同点で銀メダルを獲得。札幌オリンピック以来のジャンプのメダルであり、その大会唯一の日本人メダリストであった。1989年にコーチ留学のためオーストリアに渡り、1991年に帰国後デサントのスキー部監督に就任。船木和喜を育て上げたコーチとして有名。

みんなで行こうよ!



受講特典

12:30～ 講演受講者に限り 先着10名

講演医師による「相談コーナー」にて  
個別相談を受け付けます。

講演会を受講された方に  
粗品をプレゼントいたします!

※数に限りがございますので、品切れの際はご了承ください。

### 測定コーナー

気になるからだのアレコレを測定。  
小さな悩み、この機会に相談。

12:30 ▶ 16:00 6F 講堂

- 血管年齢測定・体成分分析
- 内臓脂肪測定・物忘れシミュレーション測定
- 頸動脈エコー測定
- ロコチェック(運動機能測定) 等

### 看護相談コーナー

専門・認定看護師が健康  
相談に応じます。

- 慢性疾患看護(生活習慣病予防、療養生活の困り事等)
- 手術看護(手術前の心配事、手術中の色々なこと等)
- 認知症看護(認知症の困ったこと、予防、支援等)

※当日の内容は、変更になる可能性があります。

お問い合わせ

社会医療法人 孝仁会

北海道大野記念病院

☎011-665-0020

担当: 田子・長井・高橋