

「自分に合った登山継続のために 元気に帰ってくる！」

登山遭難事故の現況、生活習慣病、持病のある人、登山するにはどのような知識や対策が必要か、医師である沼田久美子氏にお話しいただきます。

■日時：2018年11月25日(日)

受付 13:00より

講演 13:30～15:30

(質疑応答含め16:00終了予定)

■会場：浦和コミュニティセンター
(浦和パルコ10階) 第14集会室

さいたま市浦和区東高砂町11-1

TEL: 048-887-8585

JR浦和駅東口下車 徒歩1分

■講師：沼田 久美子氏



沼田久美子氏のプロフィール

神奈川県出身 総合内科専門医

公立医科大学(現、慶応大学)薬学部卒業、東京女子医科大学医学部入学 昭和63年卒。

仕事に迷われる日々を送っていましたが、60歳を過ぎて第二の人生を考え、以前より憧れていた登山を始めるため山の会に入会しました。

安全に、より長く登山を楽しむためには何が必要なのかを考える時、筋トレ・ランニングはもちろんですが、心身ともに健康(病気があってもコントロールされている事)であることが基本と思います。山の経験は少ない私ですが、高齢者が増えていると言われている登山会、少しでも皆さんに健康の維持、病気の予防の重要性、そして登山中での注意点などをお伝え出来たらと思います。

現在 日本勤労者山岳連盟 遭難対策部長

東京都勤労者山岳連盟 沼神井山の会 副会長

参加費：無料

■定員：50名 先着順

■参加申込：クラブ単位でFAXまたはメールにてお申し込みください。

個人会員の方、登山会員以外の方は、住所・氏名・連絡先を下記申込先まで。

締め切り 11月18日(日)

<申込先>埼玉県勤労者山岳連盟 事務局 尾手利重