

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	令和元年 9 月 17 日
発信課	市民生活部神楽支所
担当者	市民係伊藤延成
連絡先	電 話 61－6191
	FAX 61－8293
	E-mail kagura_br@city.asahikawa.hokkaido.jp

分 類	イベント・行事 募集 契約・入札 会議・説明会 その他 (該当する分類を囲むこと。)
日 程	11月 10日(日)
発表項目 (行事名)	健康長寿とロコモティブシンドロームの開催について
概 要 (趣旨・日時・ 場所・内容等を 記入すること。)	1 趣旨 本講座は、緑が丘地域の魅力や課題などを出し合い、解決に向けた議論を行っている緑が丘まちづくり推進協議会委員が中心となって立ち上げた実行委員会が主催の地域の健康寿命の延伸に向けた取り組みです。 文教地区という特色を活かして、旭川医科大学、藤女子大学、地域包括支援センター、地域団体とのネットワークを構築し、地域での健康意識の醸成と健康管理を目的として実施するもので、今年で5回目の開催となります。 2 日時 令和元年11月10日(日)9時30分から12時30分まで 3 場所 緑が丘地域活動センター(旭川市緑が丘東3条1丁目)(予定) 4 内容 (1)「手軽にできる朝ごはん～牛乳を使用した減塩食～」 ※試食もあります。 講師 旭川医科大学病院栄養管理部副部長 山内 明美 (2)「ロコモティブシンドロームについて」 講師 藤女子大学人間生活学部保育学科 木本 理可准教授 (1) ロコモティブシンドロームについての基礎知識 (2) ロコモ度テストの実施(測定器具による判定) (3) ロコモーショントレーニングの実施(運動指導) (4) 血管年齢を測定 ※地域包括支援センターによる健康診断、血圧測定などもあります。
添付資料	有 ・ 無
報道(取材)に当 たっているのお願い	
備 考	

ロコモティブシンドロームとは：

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることで、要介護になる危険性の高い状態

健康長寿と ロコモティブシンドローム

令和元年 **11月10日** 日 9:30-12:30

緑が丘地域活動センター（予定） 緑が丘東3条1丁目
（グリーンパル）

第一部

9:30～10:00

「手軽にできる朝ごはん
～牛乳を使用した減塩食～」
（試食もできます）

講師：山内 明美（旭川医科大学病院栄養士長）

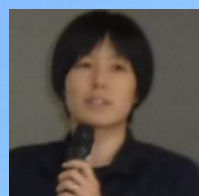


第二部

10:00～10:30

「ロコモティブシンドロームとは」

講師：木本 理可（藤女子大学准教授）



第三部

10:30～12:30

「ロコモ度チェックと予防運動」

講師：木本 理可（藤女子大学准教授）

健康相談，血圧測定，血管年齢測定

神楽・西神楽地域包括支援センター，藤女子大学生

● 持ち物

- 上靴、飲み物、タオル
- ※当日は動きやすい
- 服装でお越してください

主催／ロコモ予防と健康づくり実行委員会

協力／緑が丘まちづくり推進協議会，旭川医科大学，藤女子大学，
神楽・西神楽地域包括支援センター，緑が丘東地区市民委員会，緑が丘スポーツクラブ

お申込み
お問い合わせ

ロコモ予防と健康づくり実行委員会事務局（旭川市神楽支所内）

☎ **61-6191** FAX **61-8293**

（電話またはFAXでの申込み）10月18日（金）〆切り

※ 当日の様子を，市のホームページ等に掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。

緑が丘地域活動センター ひ グリーンパル
神楽・西神楽地域包括支援センター
南消防署緑が丘出張所