

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	令和3年10月18日
発信課 担当者	市民生活部 神楽支所 市民係 山本 栄美
連絡先	電 話 61-6191
	F A X 61-8293
	E-mail kagura_br@city.asahikawa.lg.jp

分 類	<input checked="" type="checkbox"/> イベント・行事 <input type="checkbox"/> 募集 <input type="checkbox"/> 契約・入札 <input type="checkbox"/> 会議・説明会 <input type="checkbox"/> その他 (該当する分類を囲むこと。)
日 程	11月14日(日)
発表項目 (行事名)	健康講座「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。)	<p>1 趣 旨</p> <p>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。</p> <p>文教地区という特色を活かし、旭川医科大学、地域包括支援センター、地域団体等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6回目の開催となります。</p> <p>2 日 時</p> <p>令和3年11月14日(日)</p> <p>①午前9時30分から午前11時30分まで</p> <p>②午後1時30分から午後3時30分まで</p> <p>※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数を制限し、2回に分けて開催します。</p> <p>3 会 場</p> <p>旭川市立緑新小学校(旭川市神楽岡4条5丁目)</p> <p>4 内 容</p> <p>(1) 講義「ロコモティブシンドロームについて」 講師 旭川医科大学病院リハビリテーション部 理学療法士 高山 拓也 氏</p> <p>(2) ロコモ度チェックと予防運動“ロコトレ”</p> <p>(3) 健康チェック 保健師による健康相談・血圧測定、体組成測定</p>
添付資料	<input checked="" type="checkbox"/> (有) (チラシ) ・ 無
報道(取材)に当 たってのお願い	取材いただける場合は、できれば当日の取材を希望します。
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

日時

令和3年11月14日(日)

① 9:30～11:30 (9:00受付開始)

② 13:30～15:30 (13:00受付開始)

各回先着30名 ※各回とも事前に申し込みが必要です。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数を制限して
2回に分けて開催します。

地域の健康を
応援します！



会場

緑新小学校 (神楽岡4条5丁目)

駐車場は限りがありますので、徒歩または公共交通機関を
使ってお越しください。

講義「ロコモティブシンドロームについて」

講師：高山 拓也 (旭川医科大学病院 リハビリテーション部 理学療法士)

ロコモ度テストと予防運動“ロコトレ”

判定ツールでロコモ度をチェック、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)で機能低下を防止

健康チェック

- ・保健師による健康相談、血圧測定
- ・体組成測定 (体脂肪率・内臓脂肪レベル・推定骨量・体内年齢・筋肉量など)

- ※ 新型コロナウイルス感染症防止対策として、受付で手指消毒、検温をお願いします。
- ※ 内容について、若干の変更がある場合があります。また、新型コロナウイルス感染状況によっては、やむを得ず中止になる場合もありますので、あらかじめ御了承ください。
- ※ 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。あらかじめ御了承ください。

～持ち物～
上靴、飲み物、タオル
※当日は動きやすい服装で、
マスクを着用してお越し
ください。
参加は無料です。

主催/ロコモ予防と健康づくり実行委員会

協力/旭川医科大学、神楽・西神楽地域包括支援センター、神楽岡東地区市民委員会、
緑が丘まちづくり推進協議会

お申込み・
お問合せ先

緑が丘まちづくり推進協議会事務局 (旭川市神楽支所内)

☎ 61-6191 FAX 61-8293

電話:受付時間 8:45～17:15 (土・日・祝日を除く)

FAX:下欄に記入してFAX送信

10月29日(金)
締切

健康長寿とロコモティブシンドロームに参加します。

氏名	住所	電話番号	希望時間 (①・②どちらか)

※ 記入していただいた個人情報は、利用目的以外に使用しません。

※ 時間枠ごとの人数に大幅な偏りが生じた場合、御連絡の上、調整させていただくことがあります。