

旭川市報道依頼

各報道機関 様

発表日	令和4年12月2日
発信課	市民生活部 神楽支所 市民係
担当者	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	12月11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>本健康講座は、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」の委員が中心となって立ち上げた実行委員会が主催する、地域の健康寿命の延伸に向けた取組です。</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づくりを目的として実施するもので、今回で7回目の開催となります。</p> <p>2 日 時</p> <p>令和4年12月11日(日) 午前10時から午後0時まで</p> <p>3 会 場</p> <p>緑が丘住民センター(旭川市緑が丘3条3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 ~健康維持に必要な知識~」 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) ロコモ度テストと予防運動“ロコトレ”</p> <p>(3) 健康チェック 保健師による健康相談、各種測定(血圧、棒反応、握力、体組成)</p>
添付資料	<input checked="" type="checkbox"/> (チラシ) ・ 無
報道(取材)に当たってのお願い	できれば当日の取材を希望します。 (取材いただける場合は、事前に上記担当までご連絡願います。)
備 考	

健康長寿と ロコモティブシンドローム

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

日時

令和4年12月11日(日)
10:00~12:00 (9:30受付開始)
定員40名 ※事前に申し込みが必要です。

= 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。

会場

緑が丘住民センター (緑が丘3条3丁目)

駐車場は限りがありますので、徒歩又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 ~健康維持に必要な知識~」

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

ロコモ度テストと予防運動“ロコトレ”

3つのテストでロコモ度チェック,
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, 棒反応測定(敏捷性), 握力測定,
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。
- ※ 内容は、若干変更になる場合があります。また、新型コロナウイルス感染状況によっては、やむを得ず延期又は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。

地域の健康を
応援します!



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, 神楽・西神楽地域包括支援センター,
緑が丘地区市民委員会

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)

TEL 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

健康長寿とロコモティブシンドロームに参加します。

お名前	ご住所	電話番号	年齢

※ 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。