

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10月2日(日)
10:00~12:00 (9:30受付開始)
定員40名 ※事前に申込みが必要です。

= 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

緑が丘小学校 体育館 (緑が丘3条4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,
旭川市立緑が丘小学校, 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

9月20日(火)
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。

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。