

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5年10月14日(土)
10:00～12:00(9:30～受付開始)
定員30名 ※事前に申込みが必要です。

地域の健康を
応援します！



会場

旭神みどり野会館(旭神2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「(仮)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

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(ロコモウォーキング)で機能低下を防止

健康チェック

保健師による健康相談及び血圧測定、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)

服装及び持ち物
動きやすく、裸足になりやすい
服装で、上靴をご持参
ください。参加は無料です。

- ※ 新型コロナウイルス感染症防止対策として、受付で手指消毒をお願いします。
- ※ 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。
- ※ 実施内容は、若干変更になる場合があります。

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、
旭神市民委員会

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。

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。