

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

とき

令和 **6** 年 **10** 月 **5** 日 (土)
10:00～12:00 (9:30～受付)

ところ

西御料地小学校 体育館
(西御料 1 条 2 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。

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。**参加無料**です！

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 副部長 **呂 隆徳 氏**

地域の健康を
応援します！



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）

※ 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、西御料地地区市民委員会

お申込み・
お問合せ先

※ 電話又はFAXで
お申込みください。

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

定員40名
(事前申込制)

9月27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、利用目的以外に使用しません。