

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！

ロコモティブシンドロームってなに？－健康寿命を延ばすには－

〈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

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）

地域の健康を
応援します！



- ※ 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。

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】裏面申込書に記入してFAX送信

※ 電話又はFAXでお申込みください。

※ お申込みいただいた個人情報は、利用目的以外に使用しません。

定員40名
(事前申込制)

9月27日(金)
締切

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

緑が丘まちづくり推進協議会事務局（神楽支所内） 行き
《FAX番号 61-8293》

『健康長寿とロコモティブシンドローム』

（10月5日（土）10時～ 西御料地小学校体育館）

参加申込書

【申込締切：9月27日（金）】

お名前	ご住所	電話番号

※ 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。

※ 町内会等で取りまとめてお申込みいただく場合のみ、下記に団体名と代表者名をご記入願います。

団 体 名 _____

申込代表者 _____