

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

健康長寿と ロコモティブシンドローム

令和8年 **10**月**4**日 (日) 10:00～12:00 (9:30開場)

旭川市立緑新小学校 体育館 (神楽岡4条5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。

『最新の知見からわかるロコモティブシンドロームの予防と対策』

〈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・ジョイント・トレーニング) で機能低下を防止
(協力:旭川医科大学医学部看護学科)

健康チェック

骨密度測定・血管年齢測定・ベジチェック
(協力:明治安田生命保険相互会社旭川支社)

保健師による健康相談 及び 血圧測定
(協力:神楽・西神楽地域包括支援センター)

握力測定・棒反応測定

地域の健康を
応援します！



参加無料！ ※動きやすい服装で、上靴をお持ちください

※ 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。

※ 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でお申し込みください。

※ お申し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25日(金)
締切

主 催 / ロコモ予防と健康づくり実行委員会

協 力 / 旭川医科大学、明治安田生命保険相互会社旭川支社、神楽・西神楽地域包括
支援センター、神楽岡東地区市民委員会、緑が丘まちづくり推進協議会

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4日(日)10時～ 緑新小学校 体育館）

参加申込書
【 申込締切：9月25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 _____