

いつまでも、元気で、生き生きとスポーツを楽しむために！

帖佐悦男教授の 『ロコモ予防 市民講座』

～現在のロコモの状態や、今後の予防策について～



ロコモティブシンドロームの権威、宮崎大学医学部 帖佐教授による『ロコモ予防講座』を行います。最近耳にされている方も多いかとは思いますが、ロコモとは、運動器症候群のことで、足腰が痛いなど関節や筋肉などの障害のために、移動機能が低下した状態のことです。進行すると介護が必要になる危険性が高くなります。

帖佐教授に、現在のロコモの状態や、今後の予防策について講演いただきます。

**入場
無料**

日程	2018年 12月19日 (水)
時間	11:00～12:30 (受付10:30～)
会場	宮崎市生目の杜運動公園 体育館会議室
講師	帖佐 悦男教授 (宮崎大学医学部)
定員	30名 (先着順とさせていただきます)

講座内容

- ・運動器とは
- ・介護の状況は
- ・ロコモ予防 (体操)
- ・ロコモティブシンドロームとは
- ・質疑応答

ご予約・お問い合わせ：宮崎市生目の杜運動公園 管理事務所

TEL 0985-47-6222

FAX 0985-47-6300

住所 〒880-2101 宮崎市大字跡江4461-1



お申込は、お電話かFAXでお願いいたします

TEL: 0985-47-6222

FAX: 0985-47-6300

参加申込書

ご記入日 年 月 日

フリガナ		性別 (男 ・ 女)
お名前		年齢 歳
フリガナ		
ご住所	〒	
自宅電話		携帯電話

講座を知ったきっかけ

- | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホームページ | <input type="checkbox"/> DM | <input type="checkbox"/> 新聞 |
| <input type="checkbox"/> チラシ | <input type="checkbox"/> 知人・友人からの紹介 | |
| <input type="checkbox"/> 以前にも利用した | <input type="checkbox"/> その他 () | |

