

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** 2020年 12月 2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  
アイビースタジアム 大会議室

**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 (            ) |                             |

