

いつまでも、元気で、生き生きとスポーツを楽しむために！

帖佐悦男氏（宮崎大学医学部附属病院 病院長）

『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、宮崎大学医学部附属病院 病院長 帖佐氏による『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。帖佐氏に、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 | 2022年 12月 5日（月） |
| 時間 | 10:30～12:00（受付 10:00～） |
| 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（宮崎大学医学部附属病院 病院長） |
| 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 () | |

