

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	2023年 12月4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



