

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 特別教授）

『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
コミュニティ・メディカルセンター 特別教授 帖佐氏による
『ロコモ予防講座』を行います。

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 2024年 12月10日（火）

時間 13:00～14:30（受付 12:30～）

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（宮崎大学医学部附属病院
コミュニティ・メディカルセンター 特別教授）

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



