

令和8年度

ロコモ予防教室

前期：10月 2日 (金)

後期：12月11日 (金)

時間：13:15～15:40

問診や血圧測定などをおこないますので、13:15にお越しください



運動指導の様子

場所：中村保健センター
3階 多目的室

内容：ロコモ度テスト、運動指導、保健師講話、
管理栄養士講話、歯科衛生士講話

対象：20歳以上の中村区民

※年2回開催・年度内お一人1回まで

持物：タオル、飲み物、健康手帳(お持ちの方)
※動きやすい服装と靴でお越しください

定員：先着16名
【要予約】

ロコモティブシンドロームとは、筋肉や骨、関節などの運動器が衰えることにより、歩行や日常での自立度が低下し、介護が必要になる可能性が高い状態のことをいいます。

ロコモティブシンドロームの原因や及ぼす影響などを知り、予防のための運動や食事について学びませんか？

申込：下記問合せ先へ電話でお申込みください

問合せ：中村保健センター健康づくり担当

☎ 052-433-3092

FAX 052-483-1131

