

片足で靴下履ける？
ふらついたらロコモかも！

夏休み限定企画

おやこ ロコモ 予防教室

小学1年生～6年生のお子さんと保護者対象

おやこで楽しもう！

R8 7/22 水

9:45～11:30 受付 9:30～
中村区役所講堂（5階）

ロコモ=ロコモティブシンドロームとは、歩くための筋肉や骨、関節などの衰えのこと。骨密度や筋肉量は30歳前後をピークに低下します。最近は「子どもロコモ」も増えているといわれていますが、みんなは大丈夫？



＼クイズやロコモ度測定／

ロコモってなあに？

ロコモについて楽しく学んじやおう！ロコモクイズや親子でロコモ度の測定も行います



＼親子でチャレンジ／

バランスボールで弾もう！

楽しく動いて、バランスアップ！ロコモ予防につながる体づくりを体験します



＼楽しく学ぼう／

ロコモに負けない体をつくろう！

管理栄養士が、骨や筋肉のもとになる食事についてわかりやすくお話しします

対象

中村区在住の小学1年生～6年生
までのお子さんと保護者

お申込み▶

※対象年齢以外の兄弟姉妹も一緒に参加いただけますが、託児はございませんので、保護者の方が見守りながらご参加ください



6月18日(木)午前9時から
受付開始！
左記二次元コードより
お申込み下さい

定員

12組

持ち物

水分補給できるもの
動きやすい服装と運動靴でお越しください

中村保健センター
健康づくり担当

お問い合わせ 月～金（祝日除く）8：45～17：30

TEL 433-3092 FAX 483-1131