

ロコモ予防教室

～健康は足腰づくりから～



最近、疲れやすくなっていますか？
それ、ロコモのサインかも。運動と食事で予防しましょう。

日時 令和8年 **12月4日（金）**
10：00～12：00（受付：9：30～）

場所 守山保健センター1階 多目的ルーム

内容 ロコモ度チェック
ロコモ予防のための運動
体を整える食事の話



- ・現役トレーナーが、自宅でできる運動をご紹介します！
- ・管理栄養士が、ロコモ予防に役立つ食事のポイントやおすすめレシピをご紹介します（試食あり）

講師 健康運動指導士
（スポーツクラブルネサンス所属トレーナー）

対象 守山区民 20歳～74歳までの方

定員 先着20名

持ち物 飲み物、タオル、（お持ちの方）健康手帳
※動きやすい服装でお越しください。

*当日、大雨警報・暴風警報が発令されている場合は中止します。

予約はお電話・WEB(二次元コード)・窓口にて

要予約 受付開始日:11月11日(水)AM9時～

《お問い合わせ・申込み先》

守山保健センター保健予防課 TEL052-796-4620

こちらから、お申込みできます。

