令和８年度

ロコモ予防教室

↓前期は終了しました。

~~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： 中村保健センター健康づくり担当

☎ 052-433-3092

FAX 052-483-1131