



市政記者クラブ 様

令和6年8月28日(水)  
千種保健センター保健予防課  
担当：江崎、小澤  
電話：052-753-1981

## メガロス千種との共催企画 ママのためのロコモ予防教室の開催について

地域のロコモティブシンドローム予防を推進するため、千種区と連携協定を結んでいる野村不動産ライフ&スポーツ株式会社と共催し教室を開催します。

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことです。産後の女性はホルモンの影響や、出産時の身体の負荷により筋骨格系の障害を有することが報告されており、姿勢の変化・回復を含め「運動器」機能の維持・向上を図ることが必要です。この教室は、6か月から1歳未満の子をもつ母親を対象としており、ロコモティブシンドロームを予防するために必要な、運動、栄養についての知識を得ることで、子育て中の日常生活に適切な運動や食事を取り入れることができます。

対象者の方に対し、千種区が開催するロコモティブシンドローム予防教室への参加を促していききたいため、是非ともご取材くださいますようお願いいたします。

- |       |                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時   | ① 令和6年9月6日(金)、令和6年10月4日(金)<br>② 令和7年2月7日(金)、令和7年3月7日(金)<br>午前9:45 ~ 11:00(取材可能時間 9:50~11:00) |
| 場 所   | スポーツクラブ メガロス千種<br>(名古屋市千種区千種2-23-11)                                                         |
| 参 加 者 | 6か月から1歳未満の子を持つ区内在住の母 20組                                                                     |
| 内 容   | 1日目：ロコモ度テスト、保健師講話、親子エクササイズ、歯科衛生士講話<br>2日目：ロコモ度テスト、親子エクササイズ、管理栄養士講話・試食                        |
| 取材申込  | 取材を希望される場合は、開催日前日正午までに担当へご連絡ください。                                                            |
| そ の 他 | 開催日当日午前8:00の時点で、大雨、洪水、または暴風警報が発令されている場合は中止とします。                                              |