

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

ロコモ ロコモコ 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！

R7 7/31 木

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骨や筋力の衰えのこと。骨密度や筋肉量は30歳前後をピークに低下します。運動不足が続くと将来思うように身体が動かせなくなるかも！？



＼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ょう！ロコモクイズや親子でロコモ度の測定も行います



＼有酸素運動でスッキリ／

バランスボールで弾もう！

体力メンテナンス協会バランスボールインストラクターに学びながら楽しく弾もう！



＼管理栄養士おすすめ／

ロコモコ アレンジレシピ紹介

夏休みのおうちランチにピッタリ！手軽で栄養バランスばっちりのレシピを紹介します

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。

定員

15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



6月11日（水）
から予約開始

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