

夏休み



よぼうきょうしつ

おやこロコモ予防教室



ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、^{ほね}骨や^{かんせつ}関節、^{きんにく}筋肉などが^{よわく}弱くなることが^{げんいん}原因で「立ったり」「歩いたり」しづらくなった^{じょうたい}状態のことです。

ロコモになるのは、^{おとしより}お年寄りが多いですが、近ごろは、「子どもロコモ」といって子どもにもロコモがあることがわかってきました。

どうしてロコモになるのか、どうしたらロコモにならないか一緒に学びましょう！



内 容

♪おやこでロコモクイズに挑戦



♪おやこでロコモ度チェック

♪バランスボールでロコモ予防



♪骨と筋肉に必要な栄養の話



日にち 令和6年8月2日（金）

時 間 13：25 スタート（受付 13：10～）

場 所 中村区役所5階 講堂

対 象 中村区にお住まいの小学生（1～3年生）と保護者

定 員 おやこ 15組

申 込 令和6年7月16日（火）9：00から

右の二次元コードよりお申込

<お問合せ先 中村保健センター 健康づくり担当>

電話 052-433-3092



【お願い】

- ・教室を欠席する場合、ご連絡ください。
- ・教室受付開始2時間前において、暴風警報または暴風雪警報が名古屋市に発令されている時は、教室を中止します。あらかじめご了承ください。