



# ロコモ予防教室

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、歩行や日常の生活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について学びませんか？みなさまのご参加をお待ちしております！

【開催日】	《一般コース》 1日目：令和7年2月4日（火） 2日目：令和7年2月7日（金）	2日間コース です！
【時 間】	受付：午後1時15分～1時30分（午後3時35分終了予定）	
【場 所】	中村保健センター3階 多目的室	
【対 象】	中村区にお住まいの20歳以上の方で運動に支障のない方	
【内 容】	<1日目> ・講話「ロコモティブシンドロームについて」（理学療法士） ・ロコモ度テスト（2ステップテスト） ・運動「ロコモ予防のための運動」（理学療法士） <2日目> ・ロコモ度テスト（ロコモ25） ・講話「ロコモティブシンドロームについて」（保健師） ・講話「食生活でロコモ予防」・試食（管理栄養士） ・講話「お口の健康からロコモ予防」（歯科衛生士）	
【定 員】	先着 12名〈要予約〉	健康手帳 ～持って、歩いて、健康づくりは多岐多彩～  住所 _____ 氏名 _____ 名古屋市
【費 用】	無料	
【持ち物】	タオル、水分補給できるもの、健康手帳（お持ちの方） ※動きやすい服装と靴でお越し下さい。	

## フレボ&見守り

### ポイント対象！



- ・「フレボ&見守りアプリ」の利用登録が必要です。
- ・付与数は30ポイントです（1日1回まで）。
- ・「フレボ&見守りアプリ」についてはアプリ事務局（TEL03-4333-4016）までお問い合わせください。

### 【お願い】

- ・教室受付時間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ときは中止いたします。
- ・キャンセルされる場合は、必ず上記申込み先までご連絡ください。

### 〈問合せ・申込み先〉

中村保健センター 健康づくり担当  
電話：052-433-3092