

令和7年度

ロコモ予防教室

前期：9月12日（金）

後期：1月23日（金）

13:30～15:40（受付13:15～）



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

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について学びませんか？

申込
&
問合

中村保健センター健康づくり担当（下記）まで
電話でお申し込み・お問い合わせください

☎ 052-433-3092

名古屋市公式LINEよりいろいろな情報を発信しています

右の二次元コードからぜひ友達登録を！アカウントID：@nagoyacity

