

今から始める

ロコモ予防

気になる今の
筋肉量 等がわかる
「体組成測定」
付き!



ロコモとは

「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをロコモ（ロコモティブシンドローム）といいます。

ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

1つでも思い当たったら、要注意!

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上するのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

チェック!

12月4日 木 9時30分 ~ 11時30分

■講師紹介

【講義】9:30~10:00
北保健センター所長
前野 健 氏

【実践】10:00~11:30
健康運動指導士
小笠原 陽子 氏

場所	黒川スポーツトレーニングセンター 軽運動室
受講料	310円 (当日支払)
対象・定員	中学生以上 先着25名
持ち物	動きやすい服装、室内専用運動靴、水分など
申込方法	11月11日(火)9時~ 窓口 または 電話 にて受付

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター

【指定管理者：(公財) 名古屋市教育スポーツ協会】

〒462-0844

名古屋市北区清水4丁目17番17号



052-982-2770

