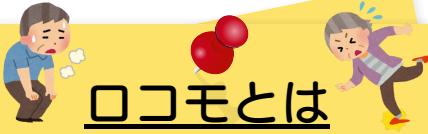


# シニア世代のための健康体力づくり講座

# 今から始める

# 防予モモ



## 口コモとは

「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口コモ（口コモティブシンドローム）といいます。口コモが進行すると、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 チェック
  - 階段を上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	<b>310円（当日支払）</b>
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**

