

# 理論と実践講座「食生活でロコモ対策」

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、2007年に日本整形外科学会が提唱した概念であり、年齢を重ねることによって筋力が低下したり、関節や脊椎などの病気を発症したりすることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりといった移動機能が低下した状態を指します。  
この講座では、食生活を見直すことによりロコモ対策にアプローチします。  
また、2日目には、軽運動室で軽い運動も実施！

## 開催日時

講義：令和4年1月14日（金）10:00～11:00

※筆記用具をお持ちください。

実技：令和4年1月28日（金）10:00～11:00

※軽い運動をしますので、運動できる服装・タオル  
・飲み物をお持ちください。

## 会場

中村スポーツセンター アリーナ会議室・軽運動室

## 対象・定員

希望者 20名

## 参加料

無料



## 受付方法

- ・中村スポーツセンター事務室へ直接お申し込みください。  
(窓口・電話・FAX 可)
- ・定員になり次第、締め切らせていただきます。

名古屋市中村スポーツセンター

〒453-0053 名古屋市中村区中村町字待屋43番地の1

TEL 052-413-8021 FAX 052-413-8023

指定管理者(公財)名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>

