

のぼそう！健康寿命

# ロコモ体操で楽しく健康づくり



佐々木整形外科麻酔科クリニック院長  
ロコモアドバイสดクター

講師： 佐々木 信之 先生

○日時：6月22日(日) 10:00～12:00

○会場：仙台市体育館 2階 第1研修室

太白区富沢1-4-1 地下鉄富沢駅下車 徒歩5分

(注)駐車場に限りがありますので、公共の乗り物をご利用下さい

○定員：50名(要 申込み) 定員になり次第締め切り

○参加費：500円(資料代・保険代)

○対象：健康づくりに関心のある方

修了証書を授与致します

\* 動きやすい服装でおいでください

## ロコモティブシンドロームとは

年齢と共に「骨・筋肉・関節」などの運動器が衰え、将来的に寝たきりになったり、介護が必要になったりする可能性が高いことです。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称ロコモ)予防には、毎日運動を続け、自立した生活を送るために必要な「立ち座り」や「歩行」に関する脚の筋力、バランス能力、骨の健康を保つことが大切です。

主催：太白区レクリエーション協会

後援：仙台市レクリエーション協会・太白区マイタウンスポーツ協会

(社福)仙台市社会福祉協議会・(公財)仙台ひと・まち交流財団 太白区中央市民センター

受講希望の方は裏面の申込書(FAX)か電話でお申込み下さい。

申込み締め切り 6月11日(水)

あほ  
問い合わせ：阿保 022-242-2887(FAX兼用)

申込日：平成26年 月 日

# 受講申込書

FAX 022-242-2887

申込締め切り 6月11日(水)

ふりがな	
氏名・性別	( 男 ・ 女 )
住所	郵便番号
連絡先	電話

\*ご記入いただいた個人情報は、仙台市レクリエーション協会が主催する事業のご案内以外には使用致しません

## 会場図

## 仙台市体育館

太白区富沢1-4-1  
地下鉄富沢駅下車 徒歩5分

