

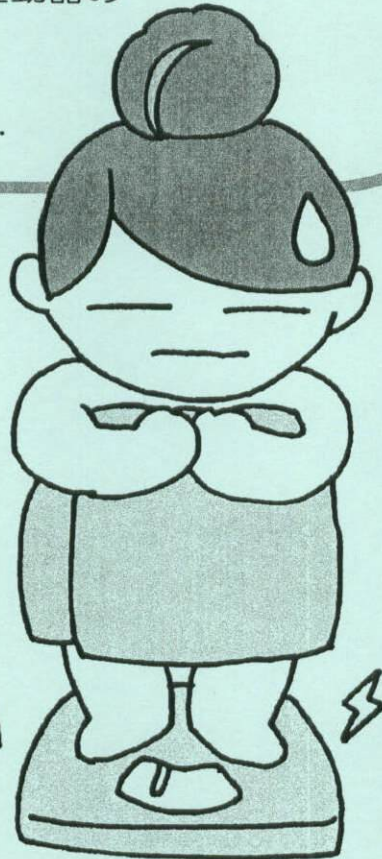
1日5分で
変わる!

気持ちのいい運動でからだをメンテナンス

メタボとロコモの特徴とその予防について

ロコモ(ロコモティブシンドローム)って?

骨・関節・筋肉などの運動器の働きが衰えていくこと。進んでしまうと介護が必要になるかも…



既に「ぽっちゃり」ではない?



運動キライ…



最近
みぞもいたい
…ような?



自分のからだの
状態をチェック!

食べた!!

無料で測定いたします
基礎代謝量
体脂肪率
骨密度

- ・参加者で希望された方が対象です
- ・会場内での測定となりますのであらかじめご了承ください。

日時：平成26年11月5日(水) 18:00~20:00

場所：仙台市市民活動サポートセンター 研修室5
仙台市青葉区一番町4-1-3

定員：20名(申込先着順)

参加費：500円

講師：土井 豊さん(リプロネットみやぎ会員)

東北生活文化大学家政学科教授

専門分野：スポーツ身体科学、学校保健

健康的な痩身方法についての体力医学的研究、

高校生・大学生における性意識・性行動の実態および

これらに影響を及ぼす心理・社会的要因に関する研究を行っている。

申込み・問合せ：リプロネットみやぎ事務局

FAX：022-292-0167 TEL：090-8783-3974(担当)

Mail：repro@muraguchikiyo-wclinic.or.jp