



# ロコモ予防教室



## ロコモを予防し、健康寿命を延ばそう！！

**開催日時**

# 10月15日(土)

## 午前10時～11時30分

### (受付は9時30分～)

**ロコモとは？**

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」  
ロコモとは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

**会場**

広島県立総合体育館 第一柔道場

**対象**

概ね50歳以上どなたでも

※通院中の方や健康に不安のある方は医師と相談してください。

**定員**

30名/回 先着順

**参加料**

600円/回/人 当日お支払いください。

**持参物**

飲み物、タオル、動きやすい服装

**内容**

10:00～10:20 ロコモについての講話

10:30～11:30 自宅でもできるロコモ予防運動の紹介と実践

**講師**

横山 有里 氏 (健康運動指導士)

(有) Marie フィットネスサポート所属

[経歴]スポーツ施設・デイサービスセンター・病院等での運動指導

**★参加賞**ヘルスケアチェック  
(体組成&骨密度測定)  
お一人様1回無料券(700円/回)**申込方法**

●電話：(082)228-1111 【受付時間 9:00～20:00】

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

●来館：本館1階総合受付にお越しのうえ、お申込みください。【受付時間 9:00～20:00】

●WEB：ホームページのイベント申し込みフォームより必要事項をご記入のうえ、お申込みください。



広島グリーンアリーナ

検索

※先着順のためお早めにお申し込みください。  
定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

**申込期間**

## 10/15(土)開催【受付期間】9/12(月)～10/7(金)

**お申し込み時必要事項**

- ・お名前(フリガナ)
- ・性別
- ・年齢
- ・電話番号(緊急連絡先)

★この教室の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物への写真の掲載については、予めご了承ください。

★お申し込みの際の個人情報は、本事業以外には使用いたしません。

**広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター**

〒730-0011 広島市中区基町 4-1 ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

電話:(082)228-1111 FAX:(082)228-4992

ホームページ:<https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>

■主催：(公財)広島県教育事業団 (広島県立総合体育館) ■後援：広島県