



ロコモ予防教室



開催日時

ロコモを予防し、健康寿命を延ばそう！！

- ① 7月30日(土)
- ② 10月15日(土)
- ③ 12月17日(土)

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。

午前10時～11時30分(受付は9時30分から)

※各回，基本同じ内容になります。

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

申込期間

※先着順のためお早めにお申し込みください。

各回定員になり次第，募集を締め切らせていただきます。

- ① 7/30(土)開催【受付期間】6/27(月)～7/22(金)
- ② 10/15(土)開催【受付期間】9/12(月)～10/7(金)
- ③ 12/17(土)開催【受付期間】11/14(月)～12/9(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