



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21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

700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、お申し込みください。【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

9/11(月)から10/13(金)まで

ただし、10/2(月)は施設整備日のため、受付対応ができません。

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)



広島グリーンアリーナ

検索

★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