

シニア世代のための健康体力づくり講座

今から始める将来に 備えた体力づくり (ロコモティブ・シンドローム)

「ロコモティブ・シンドローム」とは？

(通称;ロコモ/和名;運動器症候群)

運動器である足腰の動きが衰え、移動機能の低下をきたした状態のこと。進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。



* 当日のスケジュール *

9:30~10:00 講話

10:00~11:30 運動実践

※ 当日の状況等により変更になる場合もあります。

★「ロコモ」は、自らの運動器の機能低下に気づき、進行を予防するための運動習慣をできるだけ早い時期からスタートさせることが大切です。
「ロコモ」について知り、足腰を鍛える運動で筋力などの低下を予防しましょう！

日時 令和6年12月5日(木) 午前9時30分~11時30分

場所 黒川スポーツトレーニングセンター 軽運動室

講師 講演：前野 健さん(北保健センター所長)
運動：小笠原 陽子さん(健康運動指導士)

対象・定員 どなたでも 先着25名

受講料 310円(当日支払)

持ち物 室内専用運動靴、水分など

申込受付 11月11日(月) 午前9時から
電話・FAX・窓口(黒川スポーツトレーニングセンター)にて



<主催・お問い合わせ先>

名古屋市黒川スポーツトレーニングセンター
名古屋市北区清水4丁目17-17

TEL:052-982-2770 FAX:052-982-2775

