

11/13  
(四)

健康運動指導士が教えます!!

『つづけやすい **ロコモ予防運動**』

参加  
無料

『ひざが痛い』『腰が痛い』毎日の生活の中で心当たりはありませんか？

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨・関節・筋肉、椎間板などの運動器の障害のために、「立つ」「歩く」といった機能が低下し、要介護になる危険性の高い状態をいいます。

このセミナーでは、簡易体力測定（転倒・ロコモ予防の項目）の結果をもとに有資格者がロコモ予防運動を指導します。ご自宅でも継続して取り組みやすいように実際に使ったミニバランスボールをお持ち帰りいただけます。

「転ばない」  
「寝たきりにならない」



✓ 「ロコモチェック」ためしてみよう



- 片脚立ちで靴下がはけない
  - 階段を上るのに手すりが必要である
  - 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難だ  
(1 リットルの牛乳パック 2 個程度)
  - 横断歩道を青信号で渡り切れない
  - 家の中でつまずいたりすべったりする
  - 家のやや重い仕事が困難である  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
  - 15 分くらい続けて歩くことができない
- ひとつでも当てはまるとロコモの心配あり

日時 平成 30 年 11 月 13 日 (火)

午後 2 時～4 時

会場 練馬産業会館 1 階 集会室

練馬区豊玉上 2-23-10

申込先 (一社)練馬産業連合会

電話 03-3991-0530

会費 無料

締切 平成 30 年 11 月 2 日 (金)

内容 簡易体力測定と結果の見方を解説

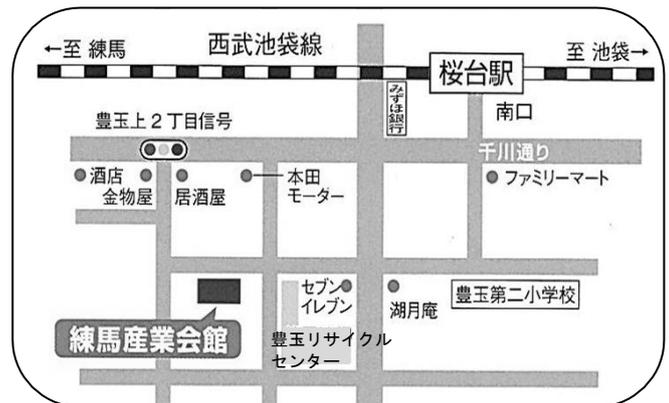
(転倒リスクの項目)、

椅子などを使ってできるロコモ予防運動、  
認知力強化ゲームなど

※当日は**運動しやすい服装、滑りにくい靴（運動靴）**で

お越してください。スカート不可。

ミニバランスボールと食品サンプルのお土産つき！



ミニバランスボール



持ち帰れます

健康セミナー 申込書

ふりがな		ふりがな	
事業所名		お名前	
電話	( )	FAX	( )
所在地	〒		

【お申し込み】 一般社団法人 練馬産業連合会 FAX 03-3994-8008

TEL 03-3991-0530