

令和5年度 ロコモティブシンドローム予防講座

10月は「骨と関節の啓発月間」

～『大人も子ども』も要注意！

ロコモティブシンドローム～



- *下半身の筋力が低下し始める40代頃から、日頃の運動がとても大切。定期的な運動習慣は、将来的にロコモの進行を遅らせるといわれています。
- *また、ゲームやスマホの普及、外遊びの減少などにより運動機能が低下する「子どものロコモ」も問題なっています。
- *この機会に、運動習慣やロコモ予防を認識した生活習慣について学び、今日からみんなで実践しませんか。

*ロコモティブシンドローム(運動器症候群 略称:ロコモ)

加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害により、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態

①講演会



日時

10月27日(金)
10時～12時
(開場9時45分)

場所

市民プラザホール

講師

東久留米市医師会
副会長
子田純夫 先生

定員

先着50名

*手話通訳ご希望の方は、
事前にご連絡ください

参加費

無料

*詳細は広報10/1号をご覧ください

②運動実践



日時

11月10日(金)
10時～12時
(受付9時35分～)

場所

わくわく健康プラザ

講師

健康運動指導士と運動

ロコモ度テストを実施します

定員

先着20名程度(成人対象)
※初回参加優先

参加費

無料

持ち物

動きやすい服装 靴
筆記用具 飲み物

*詳細は広報10/15号をご覧ください

申込み

①講演会:10月2日(月)より ②運動実践:10月16日(月)より

電話またはオンラインよりお申込みください。



ロコモホームページ
二次元コード

申込・お問い合わせ:東久留米市健康課保健サービス係(電話042-477-0022)