

# 専門医に教わる ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

今話題のロコモティブシンドローム(略してロコモ)。ロコモは骨・筋肉・関節・神経など運動器の能力が低下し、転倒・骨折の危険性が高くなった状態をいいます。

ロコモのことを学んで、いつまでも元気・いきいき・若々しくをめざしませんか！



40代で、早くもちらほら出てくるロコモの症状・・・  
ロコモを改善したい、予防したい、運動能力を無理なく高めたい、そんな方におすすめの講座です。

ロコモモン体操は運動器の病気を予防することで、寝たきりを防止し、健康寿命を延ばすことを目的とした体操です。

参加費無料

講師 奈良県立医科大学 整形外科 講師 クマイ ツカサ 熊井 司 先生

平成 23 年 2 月 22 日 (火) 午後 2 時～3 時 & 3 月 7 日 (月) 午後 3 時～4 時

「ロコモティブシンドロームについて・その予防と対処法」

講師 (財) 日本股関節研究振興財団 評議員 メディカルフィットネス研究所代表

医学体操専任指導士 タイソウ 太藻 ゆみこ 先生

平成 23 年 3 月 14 日 (月) & 3 月 18 日 (金) 両日とも午前 11 時～12 時半

「ロコモモン体操 (運動器健康寿命延伸体操)」

対象および定員 おおむね 74 歳までの方 35 名 (要申し込み・先着順)

4 日間 1 コース   別および 1 日のみの参加も可

会 場 西保健センター (最寄駅 近鉄永和・JR 永和駅より徒歩約 5 分)

お申し込み・お問い合わせ先 西保健センター TEL 06-6788-0085

FAX 06-6788-2916