

# アンチエイジング講座

## (ロコモ予防編)

ロコモティブシンドローム(ロコモ)をご存知ですか？

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器に障害が起こり、日常生活や歩くことに障害をきたしている状態をいいます。

誰もが起こりうるロコモを防ぐために、「**今できること**」を始めませんか？

変わるのは今！

☆日時 **平成 30年 11月 22日 (木)**

**13 : 30 ~ 15 : 00**

【受付】13:00~13:20

☆内容 **ロコモティブシンドロームの理解を深めるための講話  
かんたんカラダチェック(ロコモ度テスト)  
すぐに始められる運動実技**

☆講師 とちぎ健康づくりセンター 健康運動指導士

☆定員 **20名** (定員になり次第締め切り)

☆受講料 1,020円 (現金のみでのお支払いとなります)  
※施設利用カードをお持ちの方は**510円**で受講できます！

☆お持ち物 運動のできる服装・室内用の運動靴・タオル・飲み物 等

☆申し込み締切り日 **平成30年11月21日 (水)**

☆申し込み方法 電話又は直接 1階総合管理事務室 健康づくり課まで

TEL 028-623-5566

(火~土曜日 9:00~17:00 祝日及び休業日を除く)

さらに！

11月29日 「アンチエイジング講座(認知機能低下予防編)」も

開催します！これを機会に、これからに向けた身体づくりを始めてみませんか？