

若者も要注意！

# ストップロコモ予防講座



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。  
また、男女とも30～40歳をピークに全身の筋肉量が低下し、  
その中でも特に下肢が低下しやすいと言われています。

**年齢関係なく**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？**



開催日	令和5年1月31日（火）
時間	15：10 ～ 16：00
会場	栃木県シルバー大学校 北校 1階ホール
内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ロコモティブシンドロームの理解を深めるためのミニ講話</li><li>・ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）</li><li>・すぐに始められる運動実技</li></ul>
講師	とちぎ健康づくりセンター 運動実践指導員 他
持ち物	運動のできる服装・室内用の運動靴・飲み物・ マスクなどの口や鼻を覆えるもの 等
定員	20名（先着順）
参加費	無料
予約締切日	令和5年1月26日（木）
お問い合わせ 申し込み方法	栃木県シルバー大学校 北校 （矢板市矢板 54） TEL：0287-43-9010

