

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されています。

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27日（金） |
| 時間 | 15：10 ～ 16：00 |
| 会場 | 栃木県シルバー大学校 南校 体育館 |
| 内容 | <ul style="list-style-type: none">・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・ロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）・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 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 南校 （栃木市神田町9-40） TEL：0282-22-5325 |

