

●体力測定&ロコモ対策●

平成30年度 スポーツ安全講習会

ロコモって
なに??



ロコモティブシンドロームの略です。

和文は「運動器症候群」といいます。

骨や筋肉・関節などの運動器の働きが衰え、

「立つ」「歩く」などの機能低下によって

「つまずきやすい」「立ってられない」等の

状態を表す言葉です。

この機会にぜひ、「要介護」「寝たきり」になる

リスクを少しでも減らすための運動法などを

体験してみませんか？

日時: **2月24日(日) 9:30~10:45**

場所: 須磨体育館 体育室

料金: **無料**

対象: 一般男女

定員: 20名 ※先着順

持ち物: 室内シューズ、タオル、飲み物、運動のできる服装

申込期間: 1月15日(火)~2月10日(日)



体育館窓口または☎(078)734-5588にてお申込みください。

須磨体育館