

ロコモを知っていますか？

～介護を受けない健康な毎日を過ごすために～

「ロコモティブシンドローム」(通称・ロコモ)とは、加齢により移動能力に支障をきたした運動器症候群(骨、筋肉、関節に生じた痛みや故障)のことです。

日本はこれから世界が経験したことのない超高齢社会にいち早く突入します。介護予防は自分自身を救うだけでなく、社会を救う重要なことです。「『メタボ』と言えば『生活習慣の改善』」と広く認知されているのと同じように「『ロコモ』と言えば『運動習慣の改善』」であることを知り、いつまでも自分の足で歩き続けていくためにロコモ予防を学習しましょう。

講師：市村 正一さん

杏林大学医学部整形外科 教授
医学部付属病院整形外科
脊椎・脊髄外科センター責任者



2014.9.27 (土) 13:30 - 15:00
ゆとろぎレセプションホール

定員：80名

受付：8/16(金)9:00から(事前電話又は窓口申込み)

入場：無料

対象：どなたでも(未就学児は入場できません)

保育：有料(お一人700円)、1歳半～未就学のお子さん

子どもの人数、名前を明記して9/19(木)までに窓口で予約

受付/会場/問合せ先：

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘1-11-5

羽村市生涯学習センターゆとろぎ

☎042-570-0707

9:00 - 17:00 月曜休館

