

健康講座

ロコモティブシンドロームと予防体操

加齢とともに骨や関節、筋肉が衰えると体を支える機能が低下し、介護が必要となったり、寝たきりになる可能性が高くなります。その危険の高い状態が**ロコモティブシンドローム**、つまり「**ロコモ**」です。筋力低下は40代から始まり、若いから大丈夫ではなく、「**ロコモ**」を意識・予防し、**健康寿命を延ばしましょう！**

ロコモ度チェックと予防のための体操を行います。

ふるって、ご参加ください!!



記

開催日時	令和元年9月21日(土) 13:30~15:30
場所	吹田市立武道館 第三武道室
参加資格	概ね40歳以上
定員	30名(先着順)
受付期間	令和元年9月1日(日)~ 9月21日(土)当日まで
申込方法	武道館受付・電話。どちらでも可
参加費	500円
持ち物	飲料水(水分補給用)・タオル・動きやすい服装・シューズ(内履用)
講師	体育指導員
主催	吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ

**ロコモ人口は
予備軍含め急増中!**

