



ロコモチェック



◎「ロコモティブシンドローム(省略:ロコモ)(運動器症候群)」とは、加齢などにより骨・関節・筋肉などが衰え、腰・膝などの運動器の障がいのため全身のバランス能力の低下や、転倒・骨折などにより寝たきりになる危険性が高い状態をいいます。

「ロコモ」予防には、適度な運動が良いのです。まずは、ご自身の身体を知ることから始めませんか？

期 日 : 12月14日(土)

申込締切 : 11月15日(金)

会 場: 神奈川県立スポーツ会館 (横浜駅西口よりバス 三ツ沢総合グラウンド入口2分)

講 師: 神奈川工科大学 創造工学部 ロボット・メカトロニクス学科

(公財)神奈川県体協会 スポーツ医科学委員会委員 **高橋 勝美 教授**



協 力: 株式会社 DKH

コース	時 間	定 員	対 象	参 加 料
Aコース	9:30~10:30	各コース 10名	45歳以上	① 健康体力アップ教室参加者.. 無 料 ② 本会主催教室参加者..... 500円 ③ 一般参加者1,000円 ※今期スポーツ会館教室参加者は、①②の対象になります
Bコース	10:45~11:45			
Cコース	13:00~14:00			
Dコース	14:15~15:15			

※各コース定員超過の場合は、ご希望に添えない場合があります。予めご承知おきください。参加決定後は、詳細についてご連絡いたします。

○測定内容.....身長・体重・筋肉量、体脂肪率、骨密度、脚筋力、歩行能力、認知機能測定

○申し込み方法.....はがき・FAX・E-mail・ホームページのいずれかで、〒・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・教室にご参加の場合は①・②のどちらかをお知らせください。

○申込・問合わせ先...〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館 教室係

☎ 045-311-7871 FAX 045-311-0637

E-mail soum.kikaku.kanagawaken@japan-sports.or.jp

ホームページ <http://www.sports-kanagawa.com>

○主 催 神奈川県体育協会

○特別協力 神奈川工科大学

..... 切り取り

★ロコモチェック申込書

個人情報の取り扱いについては、当事業での使用のみといたします。

氏 名		男・女	生年月日(西暦) 年 月 日 (歳)		
住 所	〒 ー	電話	参加料	いずれかに○をしてください。① ② ③	希望コース (例:A)
		FAX			

※今期スポーツ会館教室参加者は、①②の対象になります