

# ロコモ予防講演会

## 健康長寿のコツ！

### ～フレイルとロコモの予防～



ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略で、筋肉・骨・関節などの運動器の働きが衰えることにより、移動機能が低下している状態のことを言います。いつまでも自分の足で元気に歩き、健康寿命を延ばすために今からロコモ対策を始めましょう。

**日時** 2018年6月4日(月)

**13:30～15:30**

受付 13:00～



**会場** あいれふ 10階ホール

住所：福岡市中央区舞鶴 2-5-1

**講師** 佐賀整肢学園

こども発達医療センター

副院長 高杉 紳一郎氏

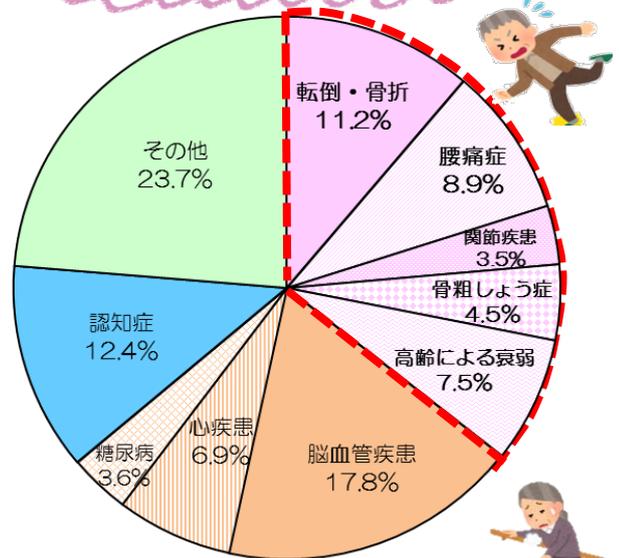
**定員** 250名

**参加無料**

\*事前のお申し込みが必要です。  
お申し込みは下記の連絡先に、  
電話または裏面のFAX用紙で  
お申し込みください。  
定員に達し次第締め切ります。

#### 要介護状態となった主な要因

約4割はロコモが原因です！



出典：平成 25 年福岡市高齢者実態調査

**申込先：中央区保健福祉センター地域保健福祉課**

**住所：福岡市中央区舞鶴 2丁目 5-1**

**あいれふ 6階 6番窓口**

**TEL:092-718-1111 FAX:092-734-1690**

中央区保健福祉センター地域保健福祉課

FAX: 092-734-1690 地域保健福祉課行

## 6月4日 「ロコモ予防講演会」

### 講座申込書 (FAX 送信票)

★枠内に必要事項をご記入下さい。

ふりがな	性別	電話番号
名前	男 女	
住所		
どのようにこの催しを知りましたか。該当する部分に○をお願いします。 1. 市政だより 2. ちらし 3. 市のホームページ 4. 友人・知人からの紹介 5. その他 ( )		