

知って得する健康塾



身体を動かして  
スッキリ！  
リフレッシュ！！

# ロコモティブシンドロームの予防

人生の最後まで自分の足で歩き、健康で長生きするためには、若いうちからの運動習慣が重要です。要介護になる危険の高い状態を「運動器症候群（ロコモティブシンドローム）」といい、その予防について、今回は講演及び実技を行います。

大切な家族や友人、何よりご自分のためにも、皆さんの参加をお待ちしています。

## 3月4日 水

午後 1 時 30 分～ 3 時 00 分

会場：館山市コミュニティセンター 1 階  
第 1 集会室

### プログラム

#### ～転ばぬ先の運動～

- ロコモティブシンドロームとは
  - 実際に身体を動かしてみよう！  
（ストレッチ・体操）
- 【講師：理学療法士】



※参加を希望される方は、健康課までお申し込みください。

※動きやすい服装でお越しください。

※水分補給の為の飲み物をご持参ください。



#### 同時開催！

- 血管年齢測定
- 骨健康度測定
- 足腰の筋力チェック

お問合せ 館山市健康課

☎0470-23-3113

担当：川名・吉野