



ロコモ予防教室

参加無料

開催日時

令和元年 **7/17 (水)**
11/29 (金)
令和2年 **2/22 (土)**

ロコモとは？



「ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ, 和名:運動器症候群)」

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

午前10時から11時30分まで(午前9時30分から受付)

会場

広島県立総合体育館 武道場

対象

概ね40歳以上どなたでも

定員

30名 (先着順)

持参物

室内シューズ・飲み物・タオル
動きやすい服装(更衣室有)



申し込み方法

参加ご希望の方は、下記までお電話もしくは参加申込書をFAX、郵送又はご持参下さい。

※ご持参の方は、受付期間中に本館1階の総合受付へ午前9:00から午後20:00までをお願いいたします。

受付期間

開催日	申込受付開始	申込受付締め切り
7/17(水)	6/17(月)	7/16(火)
11/29(金)	10/29(火)	11/28(木)
2/22(土)	1/22(水)	2/21(金)

【実技講師】 横山 有里氏(健康運動指導士)

(有)Marie フィットネスサポート所属

【経歴】スポーツ施設・デイサービスセンター病院等で運動指導

参加賞あります！

- ①広島県立総合体育館での体組成&骨密度測定
お一人につき一回無料測定券(700円/回)
- ②スポーツドリンク

- ★ この教室の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物等への写真の掲載については、あらかじめご了承ください。
- ★ マスメディアの撮影は、あらかじめ申し込みがあった団体のみとし、主催者の許可を得た場合に限りま。
- ★ 申し込みの際に記載される個人情報は、本事業以外には使用いたしません。

主催：(公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 後援：広島県

お問い合わせ

広島県立総合体育館

健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島県中区基町 4-1

TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992 <http://www.sports.pref.hiroshima.jp>

広島県立総合体育館



検索



令和元年度「ロコモ予防教室」参加申込書

ふりがな	参加希望日を選び○印をつけてください。		
名前	① 令和元年 7/17(水)	② 11/29(金)	③ 令和2年 2/22(土)
性別	男・女	年齢	
住所	〒		
電話番号	※①～③のロコモ予防教室の内容は3日間同様です。		