



ロコモ予防教室

参加無料

開催日

平成30年 **12/1 (土)**, 平成31年 **2/21 (木)**, **3/9 (土)**

会場

広島県立総合体育館 武道場

対象

概ね **40歳以上**と**なた**でも

定員

30名 (先着順)

持参物

室内シューズ・運動できる服装・タオル



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。

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

| | 時間 | 内容 |
|------------------|-------------|--------------------|
| 平成30年 12/1(土) | 9:30~ | 受付(更衣・水分補給) |
| 平成31年 2/21(木) | 10:00~11:30 | 実技[ロコモ予防教室] |
| 平成31年 3/9(土) | 9:00~ | 受付(更衣・水分補給) |
| | 9:30~11:00 | 講話「スポーツボランティアについて」 |
| | 11:15~12:30 | 実技「ロコモ予防教室」 |

[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フィットネスアドバイザー
[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

[講話講師] JSVN スポーツボランティア・コーディネーター

- ★ この講習会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です。
- ★ 申し込みの際に記載される個人情報、本事業以外には使用いたしません。

申込方法

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。

受付期間 それぞれの開催日前日まで受け付けます。(但し定員になり次第、締め切ります。)

お問い合わせは

※御持参の方は、受付期間中に本館1階の総合受付へ9:00から20:00までにお問い合わせ致します。



広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992

広島県立総合体育館

検索



平成30年度「ロコモ予防教室」参加申込書

| ふりがな | 年齢 | 性別 | 参加希望日を選び○印をつけてください。 | | |
|------|--|-----|---------------------|------------------|-----------------|
| 名前 | | 男・女 | ① | ② | ③ |
| 住所 | 〒 | | 平成30年 12/1(土) | 平成31年 2/21(木) | 平成31年 3/9(土) |
| 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。 ③のみスポーツボランティア講座と併催します。 | | | | |