

# ロコモ予防教室

参加無料

## 開催日

平成30年 3/3(土), 10(土), 20(火)

## 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

### [持参物]

室内用シューズ, 運動の出来る服装, タオル等

### [タイムスケジュール]

3月	時間	内容
3(土) 20(火)	9:30~	受付(更衣・水分補給等)
	10:00~11:30	実技「ロコモ予防教室」
10(土)	9:00~	受付
	9:30~11:00	講話「スポーツボランティアとは」
	11:00~11:15	休憩(更衣・水分補給等)
	11:15~12:30	実技「ロコモ予防教室」

主催：(公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 後援：広島県教育委員会

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器(筋肉、骨、関節等)のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの機能が低下している状態です。

この教室では、ご自宅でも出来る運動をご紹介します。

### ★参加賞あります！

- ①体組成&骨密度測定  
一人につき1回無料測定券  
(広島県立総合体育館にて測定)
- ②コナミスポーツクラブの  
ドリンク(エクサチャージビタミン)



### 【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】

榊原 考佐氏  
(JSVN スポーツボランティア・  
コーディネーター)



## お申し込み方法等

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、郵送またはご持参ください。

※受付期間 平成30年 2月6日(火)~2月28日(水)

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。  
※但し定員になり次第、締め切ります。

※定員 30名 (先着順)

## お申し込み・お問い合わせ先

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

- ★ 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は、本事業以外には使用いたしません。

## 平成29年度「ロコモ予防教室」参加申込書

ふりがな	連絡先		年齢	性別	
名前	電話番号	( ) -	才	男・女	
住所	〒		参加希望日に○印をつけてください。		
			3/3(土)	3/10(土)	3/20(火)