



# ロコモ予防教室



開催日時

令和2年

## 9/12(土), 11/28(土), 3/13(土)

令和3年

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更の可能性もあります。

時間

受付 9時30分より  
午前 10時から11時30分

会場

広島県立総合体育館 第1柔道場

対象

概ね50歳 どなたでも

定員

20名(先着順)定員になり次第締め切ります。

持参物

飲み物, タオル, 動きやすい服装

参加料

500円/回/人(資料代, 保険料含む)

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)



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。



内容

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 10:00~ | ロコモについて              |
| 10:30~ | 自宅でもできるロコモ予防運動の      |
| 11:30  | 紹介と実践 ※3日間とも内容は同様です。 |

新型コロナウイルスの感染予防対策としてのご協力をお願いいたします。

- ・受付時の検温, 体調確認, 手指消毒の実施
- ・室内換気, ソーシャルディスタンス(隣の人と2m間隔をあける)の徹底
- ・館内では鼻と口を覆うようにマスクを着用する

申し込み方法

①参加希望の方は広島県立総合体育館へお電話ください。

お名前, 住所, 年齢, ご連絡先をお聞きいたします。



②ご自宅へ参加申込書, 参加時の感染予防チェックシートを送付いたします。

ご確認の上, 必要欄にご記入をお願いいたします。



③広島県立総合体育館へ返送をお願いいたします。



④確認後, 担当者よりお申込み確定の連絡をいたします。



⑤参加受付完了となります。

受付期間

| 開催日       | 申込受付開始日   | 締切日                                      |
|-----------|-----------|--|
| 9/12 (土)  | 8/17 (月)  | 先着順の為, 締切日は設けておりません,<br>なるべくお早目にお電話ください。 |
| 11/28 (土) | 10/27 (月) |  |
| 3/13 (土)  | 2/15 (月)  |  |

★この教室の様子を主催者が写真撮影します。当体育館ホームページ・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, あらかじめ申込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。

★申込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(予定)

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-hiroshima.jp>

広島県立総合体育館



検索

