



# 今日から始める 「ロコモ」予防

～知って、食べて、歩いて  
元気に暮らす～



ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、骨・筋肉・関節など（運動器）が衰え「立つ」「歩く」といった機能が低下した状態です。進行すると日常生活にも制限が生じ介護が必要となります。この「ロコモ」を予防し、いつまでも自分の足で歩くために、「食事」と「運動」が大切です。

## 講師

北海道中央労災病院  
中央リハビリテーション部長

**川瀬 真史** 氏



北海道中央労災病院  
主任栄養士

**越川 志保** 氏



日時 **2016年 11月 26日（土） 14:30-15:30**

会場 **岩見沢市生涯学習センターいわなび 2F 研修室**  
(岩見沢市 4条西 1丁目 3番地 4)

定員 **100名** (先着順・要事前申込)

※今回は無料検査・健康相談ブースがございませんのでご注意ください。

### ■参加申込方法

参加を希望される方はお電話もしくはFAXにて、前日までに右記の連絡先へ「健康講座参加希望」の旨と氏名・電話番号をお知らせください。

【TEL】  
**0126-24-2333**

【FAX】  
**0126-24-2334**