



入場無料

ロコモティブ シンドロームの話

運動器の障害のために、たつ、あるくなどの移動機能の低下をきたした状態を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）といいます。

運動習慣がないままにしていたことで骨・筋肉が弱ってきて、そこに腰痛や膝痛などもでてきて、思うように立つ、歩く、走る、座るなどの移動ができなくなってきたと思う方は、すでにロコモかもしれません。まだまだ若いと思っている方も自覚がないだけかもしれませんよ。ロコモ予防に年齢は関係ありません。ロコモティブシンドロームの簡単なお話と、その予防の実践などを行いたいと思います。

【講師】 北海道中央労災病院 整形外科部長
日本整形外科学会・日本専門医機構
整形外科認定専門医

武田 宏史 氏

北海道中央労災病院 理学療法士

後藤 麻璃奈 氏



日時 2022年 10月 15日 (土) 14:00-15:00

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 50名 (先着順・要事前申込)

■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

いわなびでは、施設一丸となり、新型コロナウイルス感染症の拡大防止策を進めております。

参加者の皆様には、岩見沢市生涯学習センター「いわなび」の感染拡大防止に係る対応方針に基づき

- 検温
- 手指消毒
- マスク着用
- ソーシャルディスタンスの確保
- 施設利用受付簿への記入

をお願いしておりますのでご協力ください。

また、感染拡大の状況により、やむなく講演が中止となる場合がございます。

主催/お問い合わせ先

岩見沢市生涯学習センター いわなび

岩見沢市 4条西 1丁目 3-4

TEL: 0126-24-2333 FAX: 0126-24-2334

協力

独立行政法人労働者健康安全機構北海道中央労災病院