

健康寿命を
延ばそう！

ロコモ予防教室

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称。
加齢や疾病による運動器(筋肉、骨、関節など)の機能低下により、
「立つ」「歩く」といった移動能力が低下し、要介護のリスクが高い
状態をいいます。



あなたはロコモ？ まずはロコチェック！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上るとき手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2 kg 程度※の買い物をして持ち帰るのが困難である
※ 1 リットルの牛乳パック 2 個程度
- ☐ 15 分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



左記のチェックに **1つでも当てはまると**、
ロコモの心配があります。

心配なあなたは今すぐ教室で
ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を
始めましょう！



教室では、ロコモ予防のトレーニング
『ロコトレ』を学べます！

日時 木曜日 10:00 ～ 11:30 (90 分)

2月 ... 4日・11日・18日・25日 (全4回)

3月 ... 3日・10日・17日・24日 (全4回)

料金 2月 ... 8,240 円 / 4 回 (税込)

3月 ... 8,240 円 / 4 回 (税込)

※1 回 2,470 円 (税込) でもご参加できます

持ち物 ◆水分補給の飲み物

◆動きやすい服装 ※上履きは不要です
(スカート不可。動きやすければ普段着でOK)

会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡 2 丁目 5 番 26 号
(仙台駅東口より徒歩 3 分)

講師 柏葉広志 (健康運動指導士)

岩間美奈 (健康運動指導士)

定員 20 名

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00 ～ 17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL ◇ 022-208-7792

MAIL ◇ info@tfu-ac.net

FAX ◇ 022-208-7791

WEB ◇ [仙台元氣塾](http://www.sendai-genki-juku.com) 検索

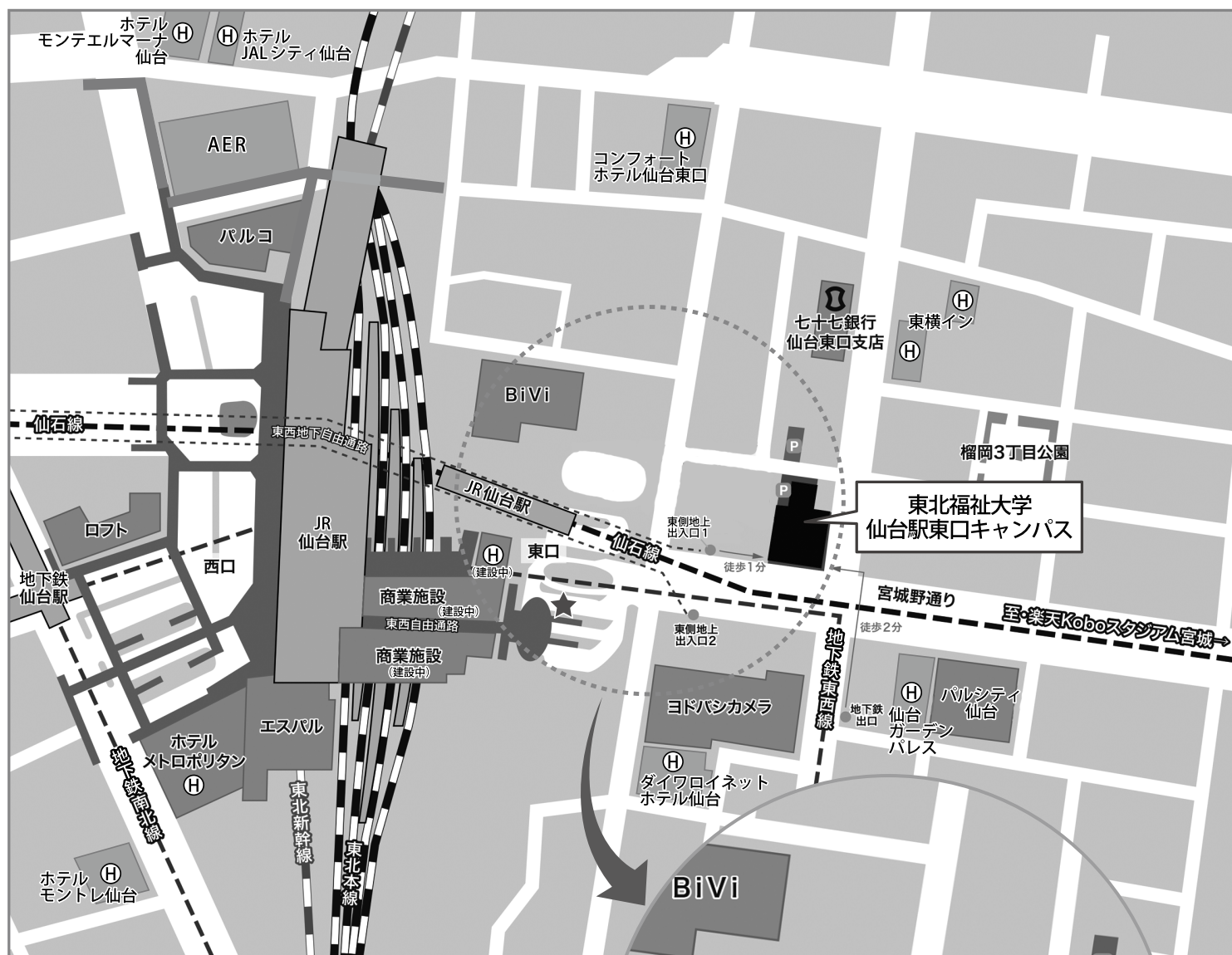
※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。



会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号（仙台駅東口より徒歩3分）



会場アクセス

JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出てすぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がございません。
付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。



お申込み・お問合せ

◎ 東北福祉大学 社会貢献センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土（日・祝日はお休み） 9:00～17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

FAX◇022-208-7791

MAIL◇info@tfu-ac.net

WEB◇