

# 第2回信愛 “秋の健康フェア”


# ロコモ予防で健康長寿!

## ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは・・・

骨や関節・椎間板・筋肉・神経系などで構成される「運動器」の働きが衰えて、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、要支援・要介護の危険性が高まっている状態のことをいいます



## 日時

平成27年11月22日 

午前10:00～午後4:00

## 場所

メートプラザ佐賀(佐賀勤労者総合福祉センター)  
佐賀市兵庫北三丁目8番40号 (駐車場完備)

## スケジュール

10:00 開場

10:20 講演

「ロコモティブシンドローム予防のための運動と栄養」

信愛整形外科医院 副院長 森永穰地 , 管理栄養士 岸川久美

11:20 ロコチェック、ロコモ度テスト

12:20～13:30 休憩 \*会場内は飲食可能です

13:30 結果説明

14:00 ロコトレ(ロコモ予防体操)

14:40 自宅で出来る体操

新聞棒体操、ゴムバンド体操、チェアビクス

16:00 終了

\*スケジュールは変更になることがありますのでご了承ください

参加  
無料

申込み  
締め切り

11/14

参加ご希望の方は事前の申込みが必要になります。裏面の申込み用紙に記入いただくか、お電話でお申込みください。また、信愛整形外科医院から会場まで、ご希望の方は送迎いたします。お申込みの際にご予約ください。

問合せ・申込みの連絡先：医療法人 信愛整形外科医院 TEL 0952-22-0843