

第2回

ロコモ予防の日イベント

ロコモ予防のポイントを楽しく学んで

ロコモっと元気!!

平成29年6月4日(日)

13:00~16:00

仙台市シルバーセンター

1階交流ホール

先着250名 **参加無料**



ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)は、筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

13:00~13:50

■ のぼそう! 健康寿命 ■

座長:仙台整形外科病院院長 佐藤哲朗氏

演者:佐々木整形外科麻酔科クリニック院長 佐々木信之氏

14:00~14:50

■ 防ごう! ロコモティブシンドローム ■



医師:佐藤哲朗氏
仙台整形外科病院院長。
治療とともに寝たきりになら
ない元気な身体づくりを啓発。



医師:佐々木信之氏
ロコモアドバイザーとして
監修したロコモ予防の歌
と体操をロコモボーイ・ガ
ールとともに全国で指導。



コーディネーター
医師:櫻井充氏
参議院議員としての活動の
かわら、現在も心療内科医
として診療にあたっている。



歌手:リート山中氏
「ロコモかしこもサビないで」
を作詞作曲。医学関係の
メディカルソングを作り、
医師と同行しての往診コン
サートを行っている。

14:55~15:15

■ ロコモ体操 ■

仙台市健康増進センター職員
協力:ロコモボーイ&ロコモガール

15:15~16:00

■ ミニコンサート ■

メディカルソング~いのちのうた~
歌手:リート山中氏

主 催
共 催
後 援

仙台市整形外科医会・雉門会

久光製薬株式会社

(一社)仙台市医師会・(公財)仙台市健康福祉事業団

申込詳細は裏面を
ご覧ください

①イベント名	平成29年6月4日(日)口口もって元気！！				
②氏名	フリガナ ()	③ 年齢	満 歳	④ 性別	男・女
⑤住所	〒				
⑥TEL					

キリトリ

- ・上記の必要事項①～⑥を記入し、電話・FAX・メール、仙台市健康増進センター窓口、またはシルバーセンター3階窓口にお申込みください。**受付開始 平成29年5月9日(火)10:00～**
- ・先着の方からイベント当日に持参いただく受講票を発送します。
- ・定員に達し次第、受付終了となります。受付終了後にお申込みされた方にはご連絡さし上げます。

【6月4日イベントの会場】

仙台市青葉区花京院1丁目3番2号
シルバーセンター 1階交流ホール



〈交通のご案内〉

- ・JR仙台駅から徒歩8分
- ・地下鉄仙台駅・広瀬通駅から徒歩8分
- ・花京院シルバーセンター前バス停から徒歩3分

お越しになる際は、公共交通機関をご利用ください。

申込み・問い合わせ先

仙台市健康増進センター 担当：健康推進係

〒981-3133

仙台市泉区泉中央2-24-1

電話：022-374-6661(申込受付10:00～17:00) FAX：022-374-6664

申込用メール：shpc-oubo@road.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.senkenhuku.com/healthpromotioncenter/

開館時間 10時～18時

休館日 月曜日（休日にあたる場合はその直後の休日でない日）