

第3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！

日時
会場

平成30年6月13日(水) 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〉**

内容

13:00～14:00

■ 講演会 ■



【座長】
仙台整形外科病院院長
佐藤 哲朗

整形外科疾患の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。



【講演①】のぼそう！健康寿命
佐々木整形外科麻酔科クリニック院長
佐々木信之

ロコモアドバイスドクターとして監修した、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。



【講演②】ボールを使ったロコモ予防
筑波大学教授
長谷川聖修

新しい体操プログラムの開発・普及に積極的に取り組んでいる。現在は高齢者の転倒予防のためのプログラムを研究。



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。



14:15～14:45

■ ロコモ体操 ■



・東北福祉大学特任准教授 鈴木玲子
・仙台市健康増進センター職員

15:00～15:45

■ ミニコンサート ■

～メディカルソング～いのちのうた～



歌手:リピート山中

「ロコモかしかもサビないで」を作词作曲。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。

◎ロコモ予防グッズが当たる抽選会もあります！

主催
後援
協力

(公財)仙台市健康福祉事業団 仙台市整形外科医会 雉門会
久光製薬株式会社(講演会) (特非)骨と関節を守る会
(一社)仙台市医師会
(特非)健康応援・わくわく元気ネット ロコモボーイ&ガール
ウェルネスホープ 健康運動支援情報ネットワーク仙台みやぎ(UNDA)

申込詳細は
裏面を

①イベント名	平成30年6月13日(水)ロコモっと元気！				
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にお申込みください。**受付開始 平成30年5月8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13日イベントの会場】

仙台市青葉区花京院1丁目3番2号
仙台市シルバーセンター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）