

6月5日はロコモ予防の日

第1回
イベント開催

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:6月5日(日)13:30~16:00

会場:仙台市健康増進センター

定員:150名(申込先着順) **参加無料**

※熊本地震被災者の健康を支援するための募金をお願いします。

講演会

のぼそう！健康寿命

13:30~14:20

「健康寿命とロコモティブシンドロームの危ない関係」

講師:佐々木整形外科麻酔科クリニック院長 さ さ き のぶゆき 佐々木信之氏

座談会

防ごう！ロコモ

14:30~15:20

ジカン テス
スクワット ヲ
シマショウ



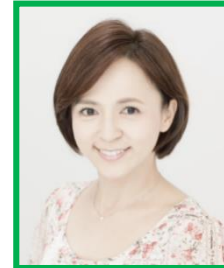
医師:佐藤哲朗氏

仙台整形外科病院院長。現役の整形外科医として、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自ら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。



女優:いとうまい子氏

早稲田大学人間科学研究科にて予防医学を研究。ロコトレ支援ロボット“Loco-Pyon”を開発。



Loco-Pyon

実践

楽しいロコモ体操

15:20~16:00

指導:わくわく元気ネット ロコモボーイ・ガールの皆さん
仙台市健康増進センタースタッフ

〈参加申し込み方法・詳細はお問合せください〉

(公財)仙台市健康福祉事業団 運動支援係

TEL215-3194 FAX215-3225 ※除土・日・祝日



主催: 雉門会 (公財)仙台市健康福祉事業団 仙台市整形外科医会