

ロコモ予防市民公開講座

(ロコモ：運動器障害により要介護となるリスクの高い状態)

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」とは、骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をいいますが、進行すると介護が必要になるリスクが高まります。この「ロコモ」について、宮崎大学医学部整形外科学教室教授の帖佐悦男先生が解り易くお話しし、ロコモを改善、ロコモを防ぐためのロコモ予防体操について紹介いたします。

県西部

日時：平成27年7月18日（土）14：00～15：45

場所：都城市「都城健康サービスセンター 1階研修ホール」

（都城市太郎坊町 1364 番地 1）※都城市郡医師会病院敷地内

県北部

日時：平成27年7月26日（日）13：00～14：45

場所：延岡市「延岡市南方東コミュニティセンター」

（延岡市西階町 1 丁目 4183 番地 1）※西階運動公園隣

※駐車場はございますが十分ではないため可能な限り公共交通機関をご利用ください。

対象者：一般県民、宮崎県医師国民健康保険組合被保険者

入場無料

定員：各150名（定員になり次第締め切ります）

テーマ：「歩ける喜び ロコモ予防

～ロコモ予防で心もからだも健康長寿～」

講演講師及びロコモ予防体操指導：

宮崎大学医学部整形外科 教授 帖佐 悦男 先生

共催：宮崎県医師会 宮崎県医師国民健康保険組合

後援：宮崎市郡医師会 都城市北諸県郡医師会 延岡市医師会

参加申込要領・問い合わせ先：裏面をご覧ください

口コモ市民公開講座

参加申込要領

下記1～5の必要事項をご記入の上、官製はがき、ファックス、メールのいずれかでお申込みください。申込み〆切は、6月30日です。

なお、聴講券は発行いたしませんので、直接会場へお越しください。

※収集しました個人情報、本事業以外での利用はいたしません。

- 1 参加地区
- 2 参加者氏名
- 3 年 齢
- 4 住 所
- 5 連絡先電話番号

FAX 申込書 (FAX 番号 0985-27-6550)

(この様式でなくても結構です)

1.参加地区	都城市 ・ 延岡市 ・ 両方 *いずれか〇印		
ふりがな		3. 年 齢	
2. 氏 名			
4. 住 所	〒	5. 電 話 番 号	
連絡事項			

お問い合わせ・申し込み先

宮崎県医師国民健康保険組合 (湯浅・杉田)

(月～土 9:00～17:00)

住 所 〒880-0023 宮崎市和知川原1丁目101番地

電話番号 0985-22-6588・FAX番号 0985-27-6550

メールアドレス kokuho@miyazaki.med.or.jp