



参加無料

良い姿勢とバランスを保つためのロコモ予防

～大切なのは筋力・骨量・柔軟性～



ロコモティブシンドロームとは運動器(筋肉、関節、骨、軟骨など)の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のことを言います。

本セミナーは、このロコモティブシンドローム予防に欠かすことができない良い姿勢とバランスを保つため大切な「筋力・骨量・柔軟性」を学ぶ体験型講演会です。

骨密度を保つ牛乳・乳製品摂取についてもお伝えします。

あなたの健康寿命を延ばす生活ヒントがたくさん♪

2024年

12月8日

14:00 ▶ 16:00 (開場 13:30～)

会場 横浜市健康福祉総合センター 8階大会議室

(横浜市中区桜木町1-1)

・JR京浜東北 根岸線 桜木町駅 下車 南改札 西口
・横浜市営地下鉄(ブルーライン) 桜木町駅 下車

講演

良い姿勢とバランスを保つためのロコモ予防

～大切なのは筋力・骨量・柔軟性～

講師 医師 石橋 英明 氏

NPO法人高齢者運動器疾患研究所 代表理事

医療法人社団 愛友会 伊奈病院 副院長・整形外科科長



測定体験

からだバランス測定

測定・健康アドバイス: かながわ健康財団 健康運動指導士・保健師等

定員

30名

【申込方法】電話またはメールで事前に

① 氏名、② 住所、③ 電話番号、④ 人数 をご連絡ください。

事前申込制、先着順とし、定員に達した場合は受付を終了します。

※メールでお申し込みの場合は、件名を「ロコモ」にしてお送りください。

申込先: 公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 (平日 9:00～17:00)

電話 045-243-2008 メール kanagawa-kenkou@khf.or.jp



申込メールアドレス
QRコード

【主催】公益財団法人かながわ健康財団 【協賛】神奈川県乳業協会・神奈川県牛乳普及協会