

# 兵庫大学 平成28年度 ロコモティブシンドローム 予防講座



全4回

## 参加者募集！

8/30  
(火)

身体・体力測定

まずは自分の体力の現状を知る

11/26  
(土)

講義：栄養について／実技：運動指導  
(継続的にできるメニューを行う)

2/11  
(土)

身体・体力測定

継続的に運動した結果を前回の結果と比較する

3/25  
(土)

講義：口腔について／実技：運動指導 (第  
2回の内容とは異なる)

開催時間 13:00～15:00 (全日程)

11/26は運動指導士小松原 貴美子先生をお迎えして、講座を行います。



会場 つるぎが丘公園体育館

受講条件 50歳以上の方

参加費 1,000円 (全4回資料代)

定員 30人 (先着順)

お申込み 兵庫大学ホームページ、または裏面に必要事項を記入のうえ、FAXで  
お申込みください。

お問い合わせ 兵庫大学「ロコモティブシンドローム予防講座」係  
(〒675-0195 兵庫県加古川市平岡町新在家2301)

# 兵庫大学 平成28年度 ロコモティブシンドローム 予防講座

## ロコモティブシンドロームとは・・・

運動器症候群とも言われ、筋肉、骨、関節、椎間板などに障害が起こり、「立つ」、「歩く」、「座る」といった機能が低下している状態。  
50歳を過ぎると急速に進行するのが特徴で、介護が必要となるリスクが高まります。



運動を継続的に行う、バランスの良い食事を心がける、口腔ケアなどに気をつけることで、予防できます。

## 参加申込書

**FAX番号 079-427-9552**

お名前	
ご住所	〒            -
お電話番号	
生年月日	年        月        日
性別	男性    ・    女性    ※いずれかに○をつけてください。

兵庫大学公式サイト <http://www.hyogo-dai.ac.jp/> からもお申込みできます。



兵庫大学「ロコモティブシンドローム予防講座」係  
〒675-0195 兵庫県加古川市平岡町新在家2301  
TEL 079-427-9551 FAX 079-427-9552