

地域健康増進 サポートプロジェクト 兵庫大学 主催

受講料
無料

平成26年度 第1回 ロコモティブシンドローム予防講座

- ◆兵庫大学主催の「第1回 ロコモティブシンドローム予防講座」を開催します。
- ◆介護予防のための「運動機能の向上」、「栄養改善」、「口腔機能の改善」のための講義と実技を行います。詳細は以下のとおりです。地域の皆様の健康増進に少しでもお役に立てればと思っておりますので、是非ご参加下さい。

4/13日(日)
10:00~12:00

【体力測定】

体力測定を実施し、自分の体力の現状を把握することができます。ロコモティブシンドロームの診断基準と比較することで医学的な観点からの診断が可能です。また、栄養調査では日常的に摂取している食事に関する簡単なアンケート調査によりみなさまの栄養状態の把握を行います。

4/20日(日)
10:00~12:00

【ロコモ予防に関する講義と実技】

講義では、ロコモティブシンドロームや健康・体力づくりと疾病・介護予防のための、最新のエビデンス(科学的根拠)を紹介、栄養指導や口腔衛生指導を含め、自己管理能力を身につけるよう指導いたします。また、実技では筋肉や筋力低下を防止するための自宅でも行える簡単な筋力トレーニング等を実施します。

- 開催場所: **加古川市立加古川公民館 (加古川市加古川町寺家町12-4)**
- 参加条件: 加古川市に在住されている60歳以上の方
医師から運動を禁止されていない方
次回の講座(※9月を予定)もできるだけ参加していただける方
- 持ち物: 運動靴(内履き用)、タオル、筆記用具
- 担当講師: 多田 章夫(健康科学部/教授)
徳田 泰伸(健康科学部/准教授)
森 博康(健康科学部/助手)
- 定員: 30名(先着順)



<申込み>

<問合せ>

〒675-0066 加古川市立加古川公民館
加古川市加古川町寺家町12-4
TEL: 079-423-3841
FAX: 079-456-8136

兵庫大学
健康科学部 徳田研究室
加古川市平岡町新在家2301
TEL: 079-427-9848

加古川市立加古川公民館の受付へ、参加申込書を提出してください。

提出期限:2014年4月5日

平成26年度 第1回ロコモティブシンドローム予防講座参加申込書

ふりがな			
氏名 (必須)		性別 (必須)	男 ・ 女
連絡先	住所 (必須)	〒	
	TEL (必須)		
	FAX (任意)		
	E-mail (任意)		

※ 複数名参加のお申込の場合は、参加申込書を人数分コピーしてお申込みください。

※ ご提供いただいた個人情報は以下の目的にのみ使用し、他の目的には使用いたしません。

- ・本イベントに関する「関係書類」の郵送等
- ・サービス向上のため、個人が特定できない形で統計処理しデータ作成と活用
- ・今後、兵庫大学が開催する公開講座等のご案内

<申込み>

〒675-0066 加古川市立加古川公民館
加古川市加古川町寺家町12-4
TEL : 079-423-3841
FAX : 079-456-8136

<問合せ>



HYOGO University

兵庫大学
健康科学部 徳田研究室
住所:加古川市平岡町新在家2301
TEL:079-427-9848
平日9:00~17:00
土曜9:00~16:30ただし日曜・祝日除く