

のばそう健康寿命！ みんなでロコモ予防

進行すると介護が必要になるリスクが高くなる「ロコモティブシンドローム」（略称:ロコモ、和名:運動器症候群）。予防の観点から一緒に考え行動するきっかけづくりをお手伝いします。

日時 (南部会場) 平成28年 9月10日(土) 14時～16時 (受付 13時半～)

(北部会場) 平成28年 9月30日(金) 14時～16時 (受付 13時半～)

場所 (南部会場) 宇治商工会議所 宇治市産業会館 3階 大会議室
(宇治市宇治琵琶45番地13)

(北部会場) 綾部市林業センター 2階 大会議室 (京都丹の国農協となり)
(綾部市宮代町前田20-5)

定員 各会場とも約100名(参加無料・要申込)

申込方法 FAXまたはメール

入場無料
事前申込み
先着順

プログラム



● 基調講演

「ロコモって何？」

講師 京都府医師会

健康日本21対策・スポーツ医学委員会委員 劉和輝 氏



講師 劉和輝氏

● ロコモチェック体験

立ち上がりテスト

2ステップテスト

まずは自分を知ることから！
ロコモチェックしてみませんか？

南部会場・北部会場とも同じ内容予定です

【問い合わせ先】 京都府健康福祉部健康対策課 健康づくり・企画担当

TEL 075-414-4738 FAX 075-431-3970 E-mail kentai@pref.kyoto.lg.jp

きょうと健康長寿・未病改善センター事業

京都府

F A X 申 込 票

申込締切

(南部会場) 平成28年9月6日(火)

(北部会場) 平成28年9月21日(水)

申込方法

FAX または メールにてお申し込みください

申 込 先

京都府健康福祉部健康対策課健康づくり・企画担当

F A X : 075-431-3970

メール : kentai@pref.kyoto.lg.jp

メールで申し込まれる方は、件名を【のぼそう健康寿命！みんなでロコモ予防】とし、メール本文に【氏名・年齢・性別・住所・電話番号・希望会場】をご記入ください。

注意事項

参加受付のご連絡は行いませんので、ご了承ください。

定員に達した場合など、ご参加いただけない場合のみ、ご連絡します。

参加申込

氏名	(所属(お勤めの場合):)	年齢	歳	性別	男・女
住所	〒			電話	- -
希望会場	南部会場 ・ 北部会場 (必ずどちらかに○をつけて下さい。)				

氏名	(所属(お勤めの場合):)	年齢	歳	性別	男・女
住所	〒			電話	- -
希望会場	南部会場 ・ 北部会場 (必ずどちらかに○をつけて下さい。)				

※申込に際して記入いただいた個人情報、本事業にのみ使用します。

2名以上でお申し込みされる場合は、複数枚ご記入下さい。

(南部会場) 宇治商工会議所



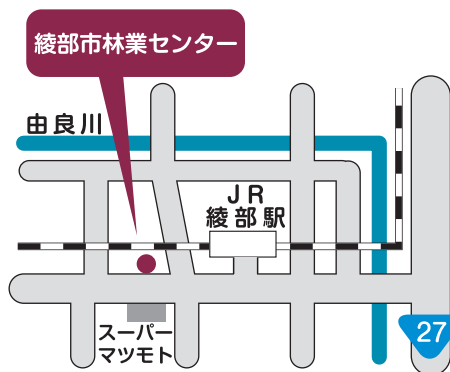
宇治市宇治琵琶45番地13

0774-23-3101

JR奈良線宇治駅から徒歩10分

(駐車場の台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関を利用してお越し下さい)

(北部会場) 綾部市林業センター



綾部市宮代町前田20-5

0773-42-1035

JR綾部駅から徒歩8分。

あやバス上林線、志賀南北線、東西線「警察署前」下車徒歩2分
(駐車場の台数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせてお越し下さい)