

第4回  
ロコモ予防の日イベント

ロコモ予防のポイントを楽しく学んで

# ロコモっと元気！

日時

2019年 **6** 月 **5** 日(水) 13:00~16:00

会場

仙台市シルバーセンター  
1階交流ホール

**先着250名**  
参加費無料

5/8 (水) 10:00~  
事前申込開始

内容

13:00~14:00 ■ 講演会 ■



「防ごう！ロコモ  
身近な病気の意外な関係」

仙台整形外科病院院長  
佐藤 哲朗

整形外科疾患の治療とともに「寝たきり  
にならない元気な身体づくり」を啓発。



「伸ばそう！健康寿命  
始めよう！ロコモ予防」

佐々木整形外科麻酔科クリニック院長  
佐々木 信之

ロコモアドバイザーとして監修  
した、ロコモ予防の歌と体操をロコモ  
ボーイ・ガールとともに全国で指導。

14:15~14:45 ■ みんなでロコモ体操 ■



仙台市健康増進センター 職員

「ロコモかしこもサビないで」  
覚えやすいフレーズに合わせた体操でロコモ予防！  
今回は手ぬぐいを使った新バージョンも登場！  
みんなで一緒に、死ぬまで元気〜♪

15:00~15:45 ■ ミニコンサート ■



～メディカルソング～いのちのうた～

歌手:リピート山中

「ロコモかしこもサビないで」を歌詞作曲。  
医学関係のメディカルソングを作り、医師  
と同行しての往診コンサートを行っている。



★★★ロコモ予防のグッズが当たる抽選会もあります！

ロコモティブシンドローム（略称:ロコモ）は、  
筋肉、骨、関節などの運動器に障害が起こり  
「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

主催  
共催  
後援  
協力

(公財) 仙台市健康福祉事業団、仙台市整形外科医会  
(特非) 骨と関節を守る会、雉門会  
(一社) 仙台市医師会  
(特非) 健康応援・わくわく元気ネット、ロコモボーイ&ガール、  
ウエルネスホープ、健康運動支援情報ネットワーク仙台みやぎ(UNDA)

申込詳細は  
裏面を

## 【 申込方法 】

- ・必要事項①～⑥を記入し、電話、F A X、メール、または直接シルバーセンター3階窓口にお申込みください。

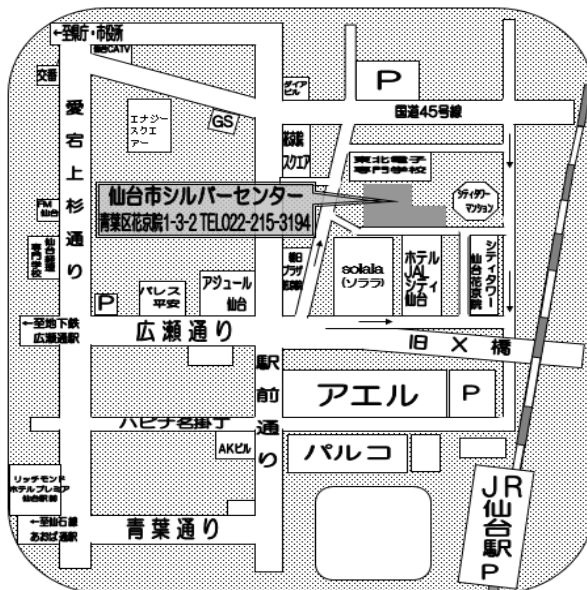
**⇒ 2019年5月8日(水)10:00～ 受付開始**

- ・先着の方からイベント当日に持参いただく受講券を発送します。
- ・定員に達し次第、受付終了となります。受付終了後にお申込みされた方にはご連絡申し上げます。

## 【 会場アクセス 】

- ・J R 仙台駅から徒歩約 8 分
- ・地下鉄仙台駅・広瀬通駅から徒歩約 8 分
- ・花京院シルバーセンター前バス停から徒歩約 3 分

※お越しになる際は、公共交通機関を利用ください。



## 【 申込み・問い合わせ先 】

〒980-0013 青葉区花京院 1 - 3 - 2 シルバーセンター3階 運動支援係

電 話 : 215-3194 F A X : 215-3225

メール : [tyouju@sendai-hw.or.jp](mailto:tyouju@sendai-hw.or.jp) (土日・祝日・休館日を除く 9:00～16:30)

FAXの方は、ご記入のうえ、そのまま送信してください

申込書

(FAX : 022-215-3225)

①イベント名	第4回口コモ予防の日イベント (6月5日)				
②氏名	フリガナ ( )	③年齢	満 歳	④性別	男・女
⑤住所	〒				
⑥TEL					

※ご記入いただいた個人情報は、当センターにて適切に管理し、このイベントに関わる業務にのみ使用いたします。