

健康寿命を
延ばそう！

今からはじめる ロコモ予防教室

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称。
加齢や疾病による運動器(筋肉、骨、関節など)の機能低下により、「立つ」「歩く」といった移動能力が低下し、要介護のリスクが高い状態をいいます。



あなたはロコモ？ まずはロコチェック！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上るとき手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である
※ 1リットルの牛乳パック2個程度
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



左記のチェックに **1つでも当てはまると**、
ロコモの心配があります。

心配なあなたは今すぐ教室で
ロコトレ(ロコモーショントレーニング)を
始めましょう！



教室では、ロコモ予防のトレーニング
『ロコトレ』を学べます！

日時 木曜日 10:00～11:30 (90分)

4月 ... 7日・14日・21日・28日 (全4回)

5月 ... 12日・19日・26日 (全3回)

料金 4月 ... 8,240円 / 4回 (税込)

5月 ... 6,180円 / 3回 (税込)

※1回 2,470円 (税込) でもご参加できます

会場 東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号
(仙台駅東口より徒歩3分)

講師 岩間美奈

(健康運動指導士)

定員 20名

持ち物 ◆水分補給の飲み物

◆動きやすい服装 ※上履きは不要です
(スカート不可。動きやすければ普段着でOK)

※スケジュール等変更になる場合がございます。予めご了承ください。

お申込み・お問合せ

東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

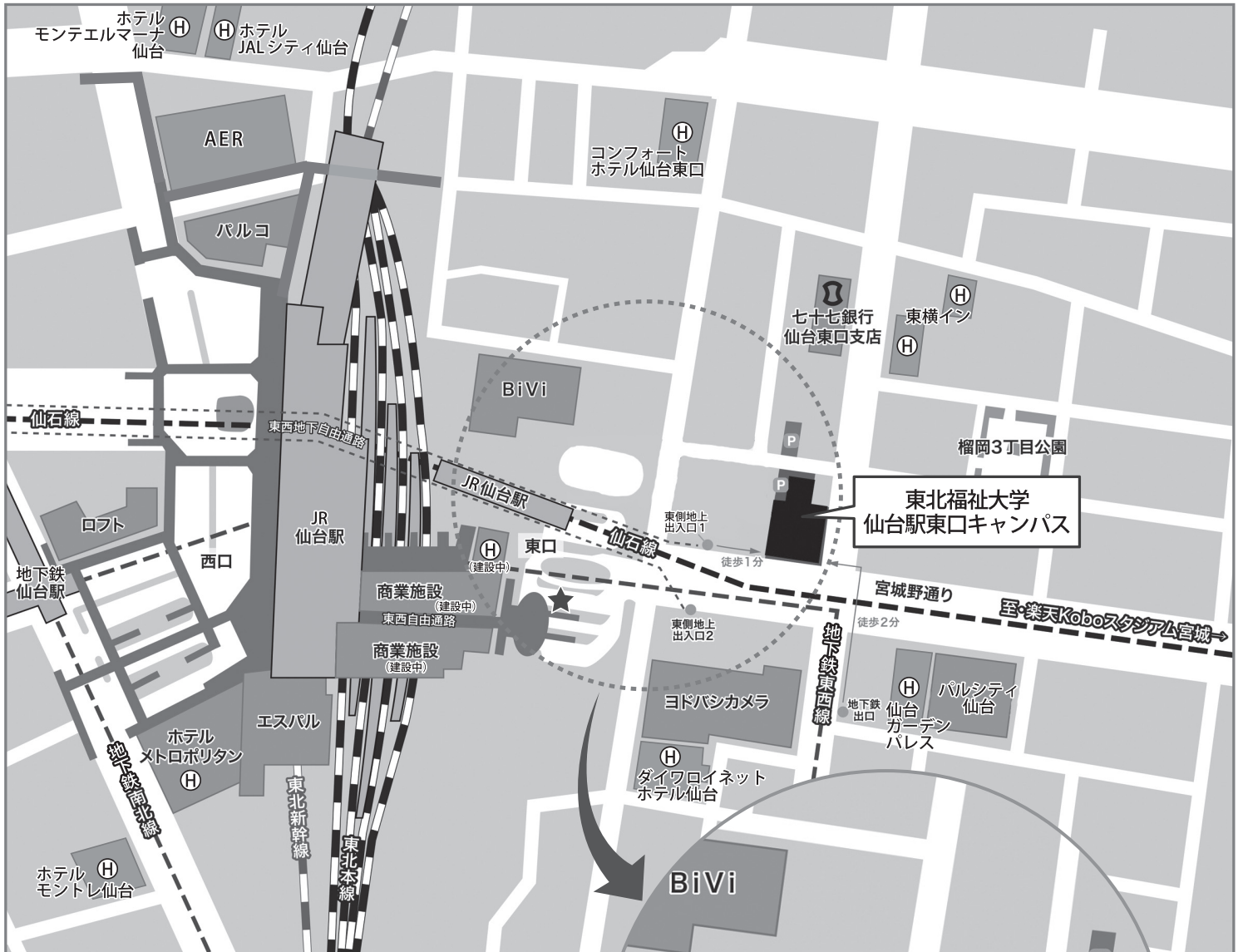
WEB◇ 検索



会場

東北福祉大学 仙台駅東口キャンパス

宮城県仙台市宮城野区榴岡2丁目5番26号（仙台駅東口より徒歩3分）



会場アクセス

JR仙台駅 東口より徒歩3分

- ◆東西地下自由通路「出入口1」より地上に出でずぐ。
- ◆公共交通機関をご利用ください。
仙台駅東口キャンパスには、専用駐車場がございません。
付近の有料駐車場のみとなりますので、ご協力をお願いいたします。



お申込み・お問合せ

◎東北福祉大学 社会貢献・地域連携センター
予防福祉健康増進推進室



【受付時間】月～土(日・祝日はお休み) 9:00～17:30

〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ケ丘6-149 東北福祉大学雄翔館1F

TEL◇022-208-7792

MAIL◇info@tfu-ac.net

FAX◇022-208-7791

WEB◇

仙台元気塾 検索