

10月は骨と関節の月間

ロコモ年齢
チェック!



骨と関節の日

フレイル・ロコモ

フレイルとは…加齢により身体機能・認知機能などが衰えた状態

ロコモとは…運動器の機能低下による移動能力の低下

克服のためのロコモの取り組み
～北から南まで～



参加無料
予約不要

【骨と関節の日】市民公開講座

日時 2022 **10月16日** 日

場所 可児市文化創造センター aia
アール小劇場

住所: 〒509-0203 岐阜県可児市下恵土 3433-139 電話: 0574-60-3311

内容 11:30~13:00

・骨密度測定・体力測定(ロコモテスト)・健康相談

13:00~14:00

特別講演

14:05~14:35

14:40~15:40

【ロコモと骨粗鬆症～元気に歩くために～】

県立多治見病院 副院長 整形外科 高津 哲郎先生

【ロコモ体操】

ダンシングHD 小木曾 昌子先生

【癒しのコンサート】

シャンソン歌手 遠藤 伸子先生

フレイル・ロコモ予防には
仲間と一緒に体を動かそう!

岐阜県整形外科医からのアドバイス

主催

岐阜県臨床整形外科医会

後援 可児市健康増進課 岐阜県医師会 可児医師会 中日新聞社 NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会 JCOA

