

ロコモ年齢
チェック！



テーマ

勤労者のロコモ

職場でもちよつと工夫で運動習慣

運動で筋肉維持と骨の維持



運動器の健康・骨と関節の日

市民公開講座

働き盛りのあなたも
「ロコモ予備軍」かも？

日時 2025年10月12日(日)

場所 大垣市スイトピアセンター

学習館2階 スイトピアホール・音楽堂

〒503-0911 大垣市室本町5丁目51番地 TEL:0584-74-6050

参加無料
予約不要

第1部 12:00~13:30 骨密度測定・ロコモテスト・健康相談

第2部

13:30~14:30

特別講演

ロコモを知ろう
~その基本と対策~

大垣市民病院 整形外科
部長 北田 裕之 先生

14:30~15:05

ロコモ体操

(公財)日本スポーツ協会
公認指導者
小木曾 昌子 先生

15:10~16:10

癒しのコンサート

シャンソン歌手
遠藤 伸子 先生

共催 岐阜県臨床整形外科医会・帝人ヘルスケア株式会社

後援 岐阜県医師会・西濃医学会・大垣歯科医師会・大垣薬剤師会

中日新聞社・NPO 法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会