

令和4年9月5日
東区地域保健福祉課

市政記者 各位

「ロコモロコモコ ～運動で Happy 大作戦!～」を開催!!

- ロコモ(ロコモティブシンドローム※1)を知って、親子で楽しく学べるロコモ予防イベントを開催!
- 岡澤アキラ氏×ロコモアドバイザー等による運動講座&トークショーで一緒に学ぼう
- ステージイベント「最高記録に挑戦! フラミンゴソックスチャレンジ」の他、スタンプラリーも開催

ぜひ、広報につきましても協力くださいますよう、お願いいたします。

ロコモを知って、楽しくロコモを予防しよう!

ロコモロコモコ

ロコモロコモコ
ロコモロコモコ
ロコモロコモコ

運動で Happy 大作戦!

2022.10月30日(日) 10:00~16:00

※当日荒天の場合、11月6日(日)に延期。(入場料が必要となります。)
※両日とも駐車場利用は有料となります。

海の中道海浜公園・子供の広場

※イベント当日は大変混み合う事が予想されますので、イベントに参加ご希望の方は早めにご来場ください。

入場
無料

① 運動講座「ロコモって知ってる?子どもとできる運動」
11:00~11:40

② トークショー「あなたは大丈夫?今からできる運動法」
14:00~14:40

片足立ちで靴下をはけるかな?

できないあなたは要注意!
もしかして、ロコモかも?

③ ステージイベント
「最高記録に挑戦!」
15:00~15:30

【申込方法・期間】

運動講座ならびにトークショー開催時、前方席を希望される場合は、

下記二次元バーコードから10月23日(日)までに要申込(各先着200名)



※1「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」は、要介護の原因の上位を占める。30~40代からその兆候が現れ始めるが、長期にわたる自粛生活で、若い世代においてもロコモのリスクが増加している。そこで、ロコモ啓発イベント「ロコモロコモコ ～運動で Happy 大作戦!～」を通して、親子でロコモについて知り、予防に必要な運動習慣のきっかけづくりをする。

【申し込み・問い合わせ先】

ロコモロコモコ事務局

電話:401-3456/FAX:739-6081

(平日10:00~16:00)



申込用二次元バーコード

【主催】 東区地域保健福祉課

担当:渡邊・野元

電話:645-1088/FAX:631-2295

感染症の影響により中止になる場合があります。