

予約不要
無料

♪親子deちょこトしだよ♪
in 安全安心まちづくりイベント

全員集合！

日時：令和7年11月8日 土
10:00～13:00 (予定) ※各回15分程度

場所：イオンモール香椎浜駐車場

内容：ロコモチェック

ボールを使ったミニ親子体操



～からだを動かす楽しさを知って、ロコモを予防しよう～

ロコモってなあに？

立つ、歩くなどのうごきをささえる、
骨や筋肉が弱ってしまうことだよ～

片足立ちで靴下が
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？



みんな
できるかな？

Let's try!



【福岡市東区でロコモかもしれない人】(R4、5年度東区成人女性に関するロコモティブシンドロームに関する調査)

福岡市東区の大人(成人女性)とこどもは
約4人に1人にロコモリスクがあり、
ロコモは女性の要介護状態になる主な原因第1位(令和元年度福岡市高齢者実態調査)となっています。

大人もこどもも身体を動かす楽しさを知って、ロコモを予防しましょう！



<年代別データ 計3382人>

60代	37.5%
50代	33.9%
40代	26.5%
30代	23.8%
20代	27.5%

【問合せ】東区保健福祉センター 地域保健福祉課(TEL: 645-1088)