

昭和医科大学保健医療学部看護学生による健康教育

未来の自分に歩ける毎日をプレゼント

 ~今日から始めるロコモ予防!!~ 

未来の看護師・保健師による健康教育です。
ぜひご参加ください。



いつまでも自分の足で歩きませんか？
ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、筋肉や関節
が衰え移動が難しくなる状態のこと。1時間で、未来の
自分へ贈る簡単な予防法を、私たちと一緒に楽しく学びましょう！

〈日時〉

2026年

7/22  水

受付・In body測定

13：30～14：00

健康教育

14：00～15：00

〈会場〉

霧が丘地域ケアプラザ2階
多目的ホール1

〈持ち物〉

室内履き（運動しやすい靴）

飲み物（水分補給）

〈服装〉

動きやすい服装

はだしになりやすい靴下

※測定は**はだし**で行います。



当日は、体脂肪や筋力量を測定します！
自分の体を知ることが、ロコモ予防の第一歩です。

※心臓ペースメーカー等、体内植込み型医療機器を装着されている方は
安全のため、測定をお控えいただいております。ご了承ください。

〈定員〉

30名

〈申込〉

方法：窓口、電話、LINE

期間：6月17日(水)～7月17日(金)

LINEでの
お申し込みは
こちら

お申込用QRコード



■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ（横浜市緑区霧が丘3-23）

☎045-920-0666 担当：北村・村井

※車・バイク・お子様の乗り物での来館はご遠慮ください。

霧が丘地域ケアプラザ公式HP

