

実践！

参加無料

今日からできるロコモ予防！ ～“動ける”カラダづくり～

9月28日(日)

午後1時30分～3時

ロコモ＝ロコモティブシンドローム
とは、立ったり歩いたりするための
身体能力が低下した状態のことを
言います。

いつまでも自分で歩き続けるため
に、ロコモ予防を学びましょう！

ロコモ度テスト
でロコモかどうか
確かめましょう

ロコモ対策
↓
ロコトレを
やってみましょう



講師



松本 大輔 氏

畿央大学 健康科学部理学療法学科/大学院健康科学
研究科 准教授
博士(健康科学)、理学療法士
専門:ヘルスプロモーション、地域リハビリテーション



会場 橿原市市民活動交流広場
(ナビコンパス)



定員 30名



申込

9月3日(水)午前9時～
二次元コード・メール・FAX・電話の
いずれかで下記申込先へ

申込フォーム



【申込・問合せ】 橿原市市民活動交流広場(愛称:ナビコンパス)

〒634-0804 橿原市内膳町1-6-8(観光交流センター5階)

TEL: 0744-47-2380 FAX: 0744-47-2381

E-mail: navicom@city.kashihara.nara.jp



実践！今日からできるロコモ予防！ ～“動ける”カラダづくり～

＊申込開始・・・令和 7年 9月 3日（水） 午前9時～

＊申込方法・・・二次元コード・メール・FAX・電話

下記①～⑤の必要事項をご連絡のうえ、お申込みください

FAX送信先：0744-47-2381

①氏 名	
②電話番号	
③メールアドレス (メールでの連絡を希望される方)	
④団 体 名 (所属団体がある場合)	
⑤参加人数 (複数で申込みされる場合)	

《ご提供いただいた情報は、本講座に関わる目的にのみ使用させていただきます》

お申込み二次元コードはこちら⇒



【申込み・問合せ窓口】

橿原市市民活動交流広場（ナビコンパス）

TEL：0744-47-2380

メール：navicom@city.kashihara.nara.jp

市民活動交流広場HPはこちら→

