



一緒に

# 楽しくやりましたよう ロコモ予防体操

毎日家で行える運動をご紹介します。  
ぜひ、ご家族<sup>(※)</sup>ご友人をお誘いの上、  
お申込みください。

(※) 小学3年生以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます

さらに ご興味のある方には…

- ロコモ度テスト (立ち上がり、2ステップテストなど)
- 筋肉量をチェック (サルコペニア)
- 医師と話せる「ロコモ座談会」

※ロコモとは、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態の略称です。



ロコモフレイルセンター長  
松井 康素

日時：2023年6月3日(土) ①12:30 ②14:00 ③15:30

場所：国立長寿医療研究センター 研修棟1階

申し込み先 要予約

※ 無料

0562-46-2311 (内線3150) 平日9時~15時

## ロコモフレイル外来



国立研究開発法人  
国立長寿医療研究センター  
National Center for Geriatrics and Gerontology