

ロコモ 予防 のための スリムアツプ教室

※ 特定保健指導メニューのスリムアツプ教室と同日開催



「適正体重を保つ」「筋力をUPする・維持する」ことで、ロコモにつながる「骨折・転倒・骨粗しょう症」予防ができます。

この教室では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士が健康維持のためのポイントを伝えます。

保健師

ロコモ予防は
日常生活から
できる！



申込〆切
4月25日(金)



管理栄養士

必要な栄養は
摂れている？

健康運動指導士

今のあなたの
身体の状態は？



日にち(全4回)	場所
① 5月 2日 (金)	巢南保健センター (西部複合センター1階)
② 6月 9日 (月)	
③ 7月 11日 (金)	
④ 8月 25日 (月)	

先着
10名

対象者

40～64歳の市民のかた ※令和7年4月1日時点の年齢
(原則全4回参加できるかた)

時間

13時30分～15時 (受付開始 13時)

持ち物

お茶等の飲み物、運動のできる服装、運動靴 (外履き)
* 屋外ウォーキングを行う場合があります

申込・問い合わせ

瑞穂市役所 健康推進課

電話

058-327-8611

(平日の8時30分～17時15分の間にお電話ください)