



事前予約不要

参加無料

先着順100人

# みんなでロコモ予防

## ～今日から始めよう意識改革！～



令和8年 2月19日 (木)

開場 13:00  
開演 13:30

会場 銚子市保健福祉センターすこやかなまなびの城

講 師 三枝 超 氏 三枝整形外科医院

内 容 みんなでロコモ予防

### ～今日から始めよう意識改革！～

「ロコモ」とはロコモティブシンドロームの略で、身体能力が低下した状態のことをいいます。銚子市では年々高齢化が進んでおり、「健康寿命を延ばす」ことが課題となっています。この講演会では誰でもできるロコモ予防の方法を紹介し健康寿命を延ばすための意識改革をお手伝いします。元気に歩ける体を維持するための第一歩を踏み出しましょう。



参加方法 直接会場にお越しください ※満員になり次第締め切らせていただきます



問い合わせ 銚子市健康づくり課 ☎0479-24-8070

主 催 銚子市医師会・銚子市