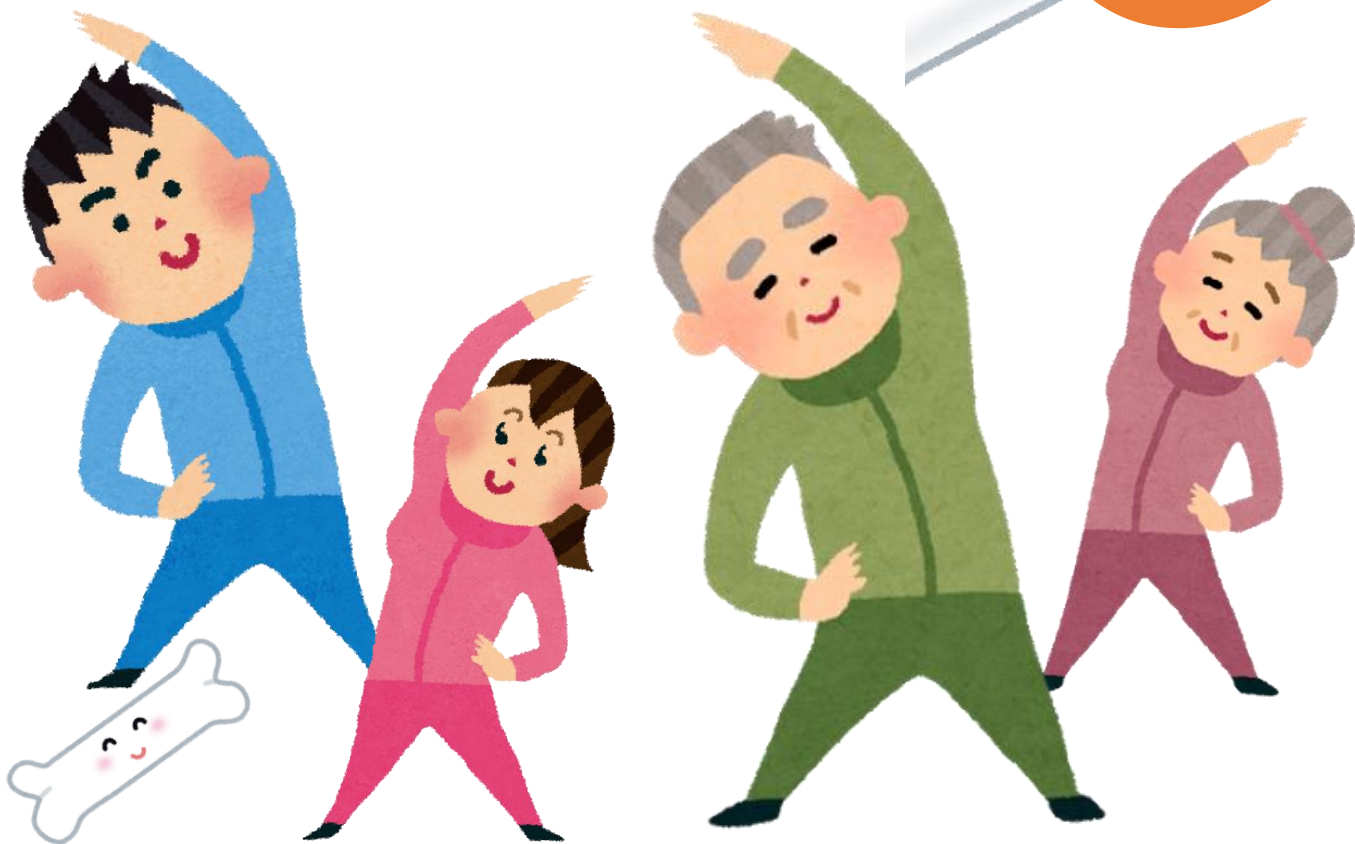


知っておきたい

# ロコモの知識

**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**は、運動器(筋肉、骨、関節など)に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。正しい知識を持ち、いつまでも元気に生活する秘訣を学びましょう。簡単な体操も紹介します。



◇平成30年3月10日(土)

◇14:00~16:00

◇参加費：無料

◇対象：市民

◇定員：50人(多数の場合抽選)

申込締め切り

2/28(水)

■申し込み・問い合わせ先■

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 千葉市生涯学習センター 講座企画担当  
電話 043-207-5820 Fax:043-207-5822 E-mail:kouza@chiba-gakushu.jp  
◇◇ 申込方法は、チラシの裏面をご覧ください ◇◇



講師：岸田俊二  
聖隷佐倉市民病院整形外科  
関節センター長兼部長

# 『知っておきたいロコモの知識』

会 場 千葉市生涯学習センター 3 F 大研修室  
参加費 無料  
対 象 市民  
定 員 50人

講師：岸田俊二

聖隷佐倉市民病院 整形外科関節センター長兼部長  
ロコモチャレンジ！推進協議会 委員  
専門分野：成人股関節疾患



講師コメント：超高齢社会に突入した日本でロコモは避けられない問題です。正しい知識を持って元気に生活しましょう。

## ■申し込み方法■

参加ご希望の方は、往復ハガキ、Eメールにてお申込み下さい。

記載事項 ①知っておきたいロコモの知識 ②〒住所 ③氏名（ふりがな） ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号

◇メールでお申し込みの方には、確認のため受理したことをお知らせしています。

特に携帯メールの場合には、迷惑メールなどの受信を制限する設定をされている方はkouza@chiba-gakushu.jpからのメールを受信できるようお願いします。

お申し込み後4日を過ぎても返信がない場合はご連絡ください。

生涯学習センターHPからの申し込みが可能です。  
HPの「講座・イベント」からクリックしてお進みください。

## 【申込・問い合わせ先】

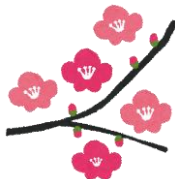
〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7

千葉市生涯学習センター講座企画担当

Tel:043-207-5820

URL: <http://chiba-gakushu.jp/>

E-mail: [kouza@chiba-gakushu.jp](mailto:kouza@chiba-gakushu.jp)



JR千葉駅より徒歩8分