



第14回 元気!長生き!いきいき健康セミナー

福岡市医師会
マスコットキャラクター
「おっしょ医くん」

予防のための運動も伝授

要申込
入場無料

サルコペニアを知って

ロコモティブ シンドローム を予防しよう!

30歳を過ぎると筋量の減少が始まるのをご存知ですか。
中年期からの、この筋量減少は基礎代謝量の減少につながり、
生活習慣病を引き起こす一因となります。

「まだ若いから」と先延ばしにせず、今から予防をしませんか。

予防法、筋力維持など暮らしの中ですぐできる運動を体験していただきます。

日時

平成30年

2月3日(土)

14:00~15:30

場所

あいれふ講堂 (10階)

定員

先着 **120名**

申込方法

FAX、電話またはメールで代表者の氏名、年齢、住所、
電話番号、希望人数、講師への質問をご連絡ください。

来場者特典
セミナー参加者全員に
粗品プレゼント!

ロコモティブシンドロームとは
筋肉や骨、関節といった運動器
の障害により移動機能の低下を
きたして要介護状態の危険が高
くなった状態です。

サルコペニアとは
ロコモティブシンドロームの一
つで、加齢に伴って筋肉が減少
した状態で、握力や歩行速度の
低下も招きます。

講師

福岡市健康づくりサポートセンター
運動担当 **佐藤 広徳**
(専門：運動生理学)

お問い合わせ/申し込み先

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1

TEL 092-751-7778 FAX 092-751-2572

メール soum@kenkou-support.jp

あいれふ

検索

主催：福岡市健康づくりサポートセンター



交通アクセス

- バスで
 - ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
 - ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭通通り)
 - ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)
- 地下鉄で
 - ・地下鉄「赤坂」駅で下車し、3番出口より徒歩約4分

福岡市健康づくりサポートセンター 行
FAX 751-2572

第14回 元気！長生き！いきいき健康セミナー 申込書

(フリガナ) 氏 名	() 年 齢	才
住 所	〒	—
電話番号	()	—
希望人数		人
講師への 質問		

●受付は先着順となります。参加票は発行しておりませんので、当日直接会場へお越しく下さい。

※お申し込みいただきました個人情報は、市民公開講座以外の目的では使用いたしません。
また、管理・取り扱いには十分注意を払い、第三者へ開示・提示することはありません。

お問い合わせ先

福岡市健康づくりサポートセンター

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1

TEL092-751-7778 FAX092-751-2572