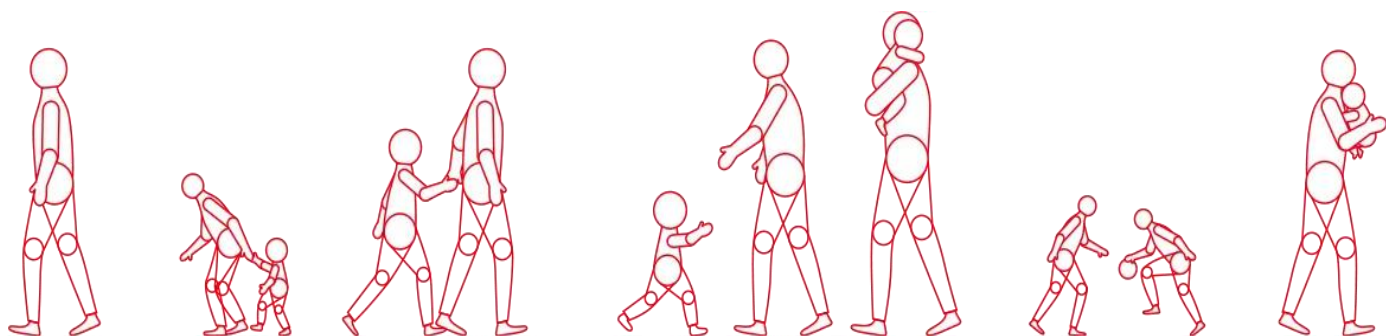


亀戸スポーツセンターで ロコモをチェックしよう

令和7年2月8日(土) 9:00～
参加費:無料 ※要申込



ロコモとは？

ロコモティブシンドロームの略。
加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気などにより運動器の機能が衰えて、要介護になるリスクが高まる状態のこと。

チェックは
こんな方が
対象です

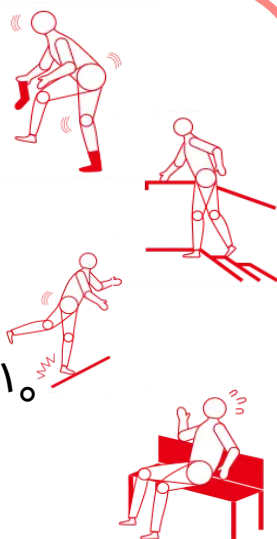
○靴下をはくときは座ってはく。

○上がり階段は手すりがほしい。

○家の中でつまずいたりする。

○15分以上続けて歩くのが難しい。

○40歳以上の方



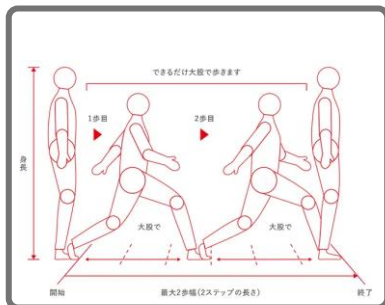
1つでも当てはまったらイベントでテストを！
お申込み・イベント詳細は裏面へ

3つのテストを実施

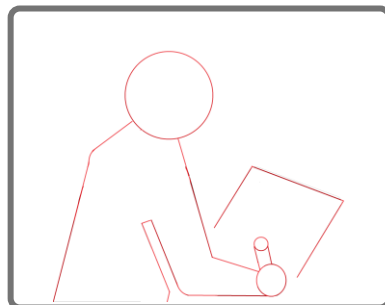
立ち上がり テスト



2ステップ テスト



ロコモ25 (チェックテスト)



開催場所 ○亀戸スポーツセンター1F会議室
〒136-0071 江東区亀戸8-22-1



HP ○https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/event/2025/detail_3662.html

申込

受付開始 ○1月18日(土)9:00～
対象 ○40歳以上の男女15名
申込方法 ○WEB・窓口・電話にて受付
申込枠 ○15枠（各回20分ほど）

WEB申込
はこちら



☎03-5609-9571

ご希望の時間枠を選んでお申し込みください。

①9:00～	②9:10～	③9:20～	④9:30～	⑤9:40～
⑥9:50～	⑦10:00～	⑧10:10～	⑨10:20～	⑩10:30～
⑪10:40～	⑫10:50～	⑬11:00～	⑭11:10～	⑮11:20～