

まだ早いと思っている  
あなたが危ない!

参加費  
無料

スポーツセンターで

# ロコモ度チェック

ロコモとはロコモティブシンドローム(運動器症候群)の事で、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態の事を言います。40代50代でその兆候が見え始めた時に適切な予防を行うことで、いつまでも自分の足で歩くことが期待できます。この事業では、テストを受けた後に状態にあった運動アドバイスを無料で行います。



15分程度の  
テストです

テストの後に  
カウンセリング!

**7個の  
ロコモチェック**  
思い当たる方は  
ロコモ度チェックを

1 片脚立ちで 靴下が履け ない	2 家の中でつ まづいたり 滑ったりす る	3 階段を上が るのに手す りが必要で ある
4 家のやや重 い仕事が困 難である	5 2kg程度の買 い物をして持 ち帰るのが困 難である	6 15分くらい 続けて歩く ことができ ない
7 横断歩道を 青信号で渡 り切れない		

3つの  
テスト

1 立ち上がりテスト  
下肢筋力を  
しらべます

2 2ステップテスト  
歩幅を  
しらべます

3 ロコモ2.5  
身体の状態・生活状況  
をしらべます

お申込みは、WEBまたは下記希望施設へ電話、直接窓口へ申込み

(なお、申込順となりますので定員になり次第、締め切りとなります)

WEB申込みは→<http://koto-hsc.or.jp/>から

施設名	実施日時	連絡先/住所	定員/対象
スポーツ会館	2/14 (水) 14:00~16:00	3649-1701 北砂1-2-9	一般募集なし
深川スポーツセンター	2/10 (土) 13:00~16:20	3820-5881 越中島1-2-18	各施設 15名  40歳以上の 男女
亀戸スポーツセンター	2/10 (土) 9:00~12:00	5609-9571 亀戸8-22-1	
有明スポーツセンター	1/21 (日) 13:00~16:45	3528-0191 有明2-3-5	
東砂スポーツセンター	詳細はお問い合わせください	5606-3171 東砂4-24-1	
深川北スポーツセンター	2/25 (日) 9:00~12:00	3820-8730 平野3-2-20	

スポーツセンターで

30分程度の  
テストです

テストの後に  
カウンセリング!

# ロコモ度チェック

しませんか?

～ ロコモを知り健康寿命を延ばそう! ～

ロコモとはロコモティブシンドローム（運動器症候群）の事です。

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態の事を言います。  
いつまでも自分の足で歩くために、移動機能の状態をチェックする事から始めましょう!



## 7個の ロコチェック

思い当たる方は  
ロコモ度チェックを

1

片脚立ちで  
靴下が履け  
ない



2

家の中でつ  
まづいたり  
滑ったりす  
る



3

階段を上が  
るのに手す  
りが必要で  
ある



4

家のやや重  
い仕事が困  
難である



5

2 kg程度の買  
い物をして持  
ち帰るのが困  
難である



6

15分くらい  
続けて歩く  
ことができ  
ない



7

横断歩道を  
青信号で渡  
り切れない



お申込みは、ホームページからWEB申込みまたはご希望スポーツセンターへ直接お電話を

スポーツ会館

9/29 (金)

9:00~13:00

☎3649-1701  
北砂1-2-9

深川スポーツセンター

9/30 (土)

9:00~13:00

☎3820-5881  
越中島1-2-18

亀戸スポーツセンター

9/23 (土)

9:00~13:00

☎5609-9571  
亀戸8-22-1

有明スポーツセンター

10/1 (日)

13:00~16:45

☎3528-0191  
有明2-3-5

東砂スポーツセンター

9/28 (木)

10:40~13:40

☎5606-3171  
東砂4-24-1

深川北スポーツセンター

9/17 (日)

10:00~13:00

☎3820-8730  
平野3-2-20

参加費  
無料

定員  
各施設  
15名

QR