

# 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  
かんたんな  
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25  
身体の状態・生活状況  
をしらべます

お申込みは、9/5(火) 9:00~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	9/29(金) 9:00~13:00	3649-1701 北砂1-2-9	各施設 15名  40歳以上の男女
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	