

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

口コモ度チェック

口コモとは口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 口コモ度チェック	
思い当たる方は 口コモ度チェックを	
1	片脚立ちで 靴下が履け ない
2	家中でつまづいたり 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 口コモ25

身体の状態・生活状況
をしらべます

お申込みは、深川北スポーツセンターへ電話、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)

開催日：令和6年6月16日（日）

開催枠 ※各枠1名×12回となります。

①13:00～13:15	②13:15～13:30	③13:30～13:45	④13:45～14:00	⑤14:00～14:15	⑥14:15～14:30
⑦14:30～14:45	⑧14:45～15:00	⑨15:00～15:15	⑩15:15～15:30	⑪15:30～15:45	⑫15:45～16:00